

මහ රහතුන් වැඩි මහ ඔස්සේ

භාවනාවට පෙර

ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ විසින් පළකරනලද
දිවයින ඉරිදා සංග්‍රහය ලිපි මාලාවක් ඇසුරෙනි

තෙරුවන් සරණයි

මෙය හුදෙක් ධර්ම දානයක් වශයෙන් හැකිතාක් බෙදා හරින්න.

<http://www.maharahathunwadimaga.com>

පටුන

භාවනාවට පෙර - 01.....	3
භාවනාවට පෙර (අතීත ශක්තීන් අවබෝධයෙන් ආයෝජනයට ගන්න) - 02.....	5
භාවනාවට පෙර (සිත තැන්පත් නොවීමත් භාවනාවට ආයෝජනයක් කරගන්න) - 03.....	7
භාවනාවට පෙර (දකින්න! ශීලයෙන් භාවනාවට දෙන ජවය) - 04.....	9
භාවනාවට පෙර (අකුසලය යටපත් කරන්න, අමනුෂ්යයා අතීත්ය ලෙස දකින්න) - 05	12
භාවනාවට පෙර (භවය යනු කඳුළු සාගරයකැයි නුවණින් දකින දා) - 06.....	15
භාවනාවට පෙර (දැකිය යුත්තේ සසර බියමය) - 07	18
භාවනාවට පෙර (සතර අපා දුක් නොවින්ද කවරුනම් ලොවේ සිටිත්ද) - 08	20
භාවනාවට පෙර (මෙමත්රී භාවනාව කියන්නේද අතහැරීමකි) - 09	23
භාවනාවට පෙර (කමටහන මගහැර කවරනම් භාවනාවක්ද?) - 10.....	25

“ මේ සෝර, කටුක, හයානක සංසාරයේ හිය දැක, මේ ආත්මභාවයේම සසර දුකින් එතෙර වීමට අධිෂ්ඨාන කරමින්, වීර්ය වඩමින්, නිවන් මග පුරන, 'දක්ඛණී' පැවිදි උතුමන්ට පමණක් මේ අභිංසක ව්‍යයාමය, උපකාරයක්ම වේවා, ශක්තියක්ම වේවා, මාර්ගයක්ම වේවා.

තම තමන්ට වැටහෙන ප්‍රමාණයට තම තමන්ගේ ජීවිත වලට ගලපාගනිත්වා, අර්ථ හෝ ව්‍යාකරණ වැරදි ඇතොත් ඔබ නොකළ වරදකට ඔබ නොගැටේවා, අනුනටද අනුකම්පා කෙරේවා, වැරදි නැතොත් නිවැරදි දෙය නිවැරදි ලෙස දකීවා.

මෙහි සටහන් හැම අර්ථයක් තුළින්ම ඔබ සැමට යහපතක් වේවා! තමා තමාටම පිහිටකොට ගනිත්වා... ”

යැයි උන්වහන්සේ ඒ පොත් පෙළ ඇරඹුමේ ලියා ඇත්තාහ.

භාවනාව වර්තමානයේ බොහෝ ජනජීවිය මාතෘකාවක්. වයස් හේදයකින් තොරව දෙස් විදෙස් පිංවතුන් විශාල පිරිසක් මේ ජනජීවිය මාතෘකාව තුළින් සැනසුම සොයනවා. ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමානව වැඩ සිටින කාලයේ දඹදිව මිනිසාගේ විමුක්තිය අරමුණු කොට ගොඩනඟාගත් මිථ්‍යා දෘෂ්ඨි හැට දෙකක් තිබුණු බව ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මේ සෑම දෘෂ්ඨියක් ඇති වූයේ, වර්ධනය වූයේ, මනුෂ්‍යයාගේ ජීවිතවල සංකීර්ණභාවය වැඩි වූණ නිසා.

සංකීර්ණභාවය කියන්නේ දුක වැඩිවීම කියන කාරණයයි. වර්තමාන සමාජය තුළද මනුෂ්‍යයාගේ ජීවිතවල සංකීර්ණභාවය වැඩිවන්න, වැඩිවන්න සකස් වන විකෘති සමාජීය, අධ්‍යාත්මික, පාරිසරික ස් වභාවයන් හේතුවෙන් මනුෂ්‍යයා නිරතුරුවම අසහනයට පත්වෙනවා. මේ අසහනයෙන් මිදීමටත්, පිංවතුන්ලා වැඩි වැඩියෙන් භාවනාවට යොමුවෙනවා.

ඉහත කාරණය නිසා ඔබ භාවනාවට යොමු වනවා නම්, එම හේතුව සකස්වීම සඳහා බලපෑ සාධකයන්, ගැන පිංවත් ඔබ භාවනා කිරීමට පෙර දැනුවත් වෙන්න අවශ්‍යයි. ජීවිතයට බලපාන අසහනය නැමති ඵලය සකස්වීමට හේතු කාරණා වූ ධර්මතාවය කමටහනක් කොට ගත්තොත්, පමණක්මයි, භාවනාවක් තුළින් ඔබට සාර්ථක ජර්නිපල ලබාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. අප ජීවත්වන සමාජය ඉබේ සංකීර්ණභාවයට පත්වන්නේ නැහැ. සමාජයේ සංකීර්ණභාවය කියන්නේ මනුෂ්‍යයාගේ අධිවේගී සිතුවිලිවල ඵලයකි. සඳ පායා ඇති එක්තරා සුන්දර රාත්රියකදී අජාසත්ත රජතුමාට සිතිවිල්ලක් පහලවෙනවා. මේ සුන්දර රාත්රිය වඩාත් අර්ථවත් වෙන්න නම්, ධර්ම සාකච්ඡාවක් කළොත් හොඳයි කියලා රජතුමා ඇමැතිවරුන් කැඳවලා විමසනවා. ඒ සුන්දර රාත්රියේ අර්ථවත් ධර්මයක් කිනම් ශාස්තෘවරයකුගෙන් ඇසුවොත් යහපත් වේවිද කියලා. ඇමැතිවරුන් තම තමන්ගේ මතයන් ජරකාශය කරන අතරේ එක සිහිනුවන තිබෙන ඇමැතිවරයෙක් ජරකාශ කරනවා. මගේ අඹ වනයෙහි ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ජරමුඛ පන්සියයක් ස්වාමීන් වහන්සේලා වැඩ සිටිනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, පිංවත් මහ රජතුමාගේ මේ සුන්දර රාත්රිය අර්ථවත් කරගැනීමට උතුම් හමුවක්ම වේය කියලා.

ඇමැතිවරයාගේ පැහැදිලි කිරීම ගැන රජතුමා සතුටුවෙලා. තම පිරිවර සමග අඹ වනයට ගමන් කරනවා. අඹ වනය තුළට පැමිණියත්, කිසිවකුගේ කිවිසුමක් පමණකුදු හඬක් නොඇසෙන නිසා රජතුමා බියට පත් වෙනවා. තම ඇමැතිවරයා මේ රාත්රියේ තමා මරා දැමීම සඳහා සැලසුමක් කළාද කියලා. පන්සියයක් දෙනා සිටින තැනක අඩු වශයෙන් කුඩා හෝ ශබ්දයක් නැහෙන්න ඕනේ. 'ඔබ මට වංචා කළා නේද?' කියලා රජතුමා විමසනවා. ඇමැතිවරයා ජරකාශ කරනවා අර පෙනෙන ශාලාවේ බුදු රජාණන් වහන්සේ ජරමුඛ මහා සංඝරත්නය වැඩ සිටිනවා කියලා. රජතුමා සතුට ජරකාශ කරනවා. පන්සියයක් මහා සංඝරත්නය වැඩ සිටින ස්ථානයක් කෙසේ නම් මේසා නිහඬතාවයක් ඇති වන්නද කියලා. මේ උතුම් නිහඬතාවය ඒ උතුම් ජීවිතවල ගොඩනැගුණු සරලභාවය නිසාම හටගත් ස්වභාවයක්. පංච නිවරණ ජීවිතය තුළින් යටපත් වෙන්න, යටපත් වෙන්න ජීවිතය සරලභාවයට පත් වෙනවා. මේ සියල්ල හේතුඵල ධර්මයන්.

මේ හේතුඵල ධර්මයන් දකිමින් ඕනේ අපි භාවනාවට යොමු වන්න. මනුෂ්‍යයා රූපයක් කෙරෙහි ඇති කරගත්, තෘෂ්ණාව වැඩි වන්න, වැඩිවන්න ඒවා අයිතිකර ගැනීමට උපක්රම යොදනවා. වෙහෙස ගන්නවා. අර්බුද, ගැටලු, තරගය.... මේ හේතු නේද, සමාජයේ සංකීර්ණභාවය හැටියට අපි දකින්නේ. මනුෂ්‍යයා තෘෂ්ණාව පසු පස හඹා යන්න හඹා යන්න දුක වැඩි වෙනවා. සැප සොයන්නයි හඹා යන්නේ, නමුත් සකස් වෙන දුක? අප්පරමාණ කැපවීම කරලා සැපයක් ලැබුණත්, එය බොහෝම කෙටි ආශ්වාදයක්. ඒ ආශ්වාදය අභිබවා ජරා වියාධි, මරණ, ශෝක පරදේව නැගී සිටිනවා. පිංවත් ඔබ සිහිනුවනින් බලන්න.

ලෝකය මොනතරම් අසාධාරණද කියලා. ජර්ශනය තිබෙන්නේ මෙතරම් අසාධාරණ ලෝකයකට ඔබ මෙතරම් ආදරය කරන්නේ ඇයිද කියලා. පිංචන් ඔබට යමෙක් අසාධාරණයක් කරනකොට ඔහුගෙන් මිදියාමටයි ඔබ උත්සාහ ගන්නේ. නමුත් ඔබ මෙනෙදි ලෝකයේ කොටස්කරුවෙක් වෙමින් විසඳුම් සොයන්න උත්සාහ ගන්නේ. මෙය හරියට වැරද්ද තමා තුළ තබාගෙන අනුන් තුළින් වැරදි සොයනවා වගේ වැඩක්. ඔබ තුළින්ම සකස් වෙන තෘෂ්ණාව විසින්මයි. මේ අසහනය අසාධාරණය සකස්කොට තිබෙන්නේ.

පිංචන් ඔබ මොන භාවනා ක්රමවේදයකට යොමු වුණත්, දුක සකස් කර තෘෂ්ණාව පිළිබඳව නිරුතුව අවදියෙන් සිටින්න ඕනේ. මොකද පිංචන් ඔබ මේ ජීවිතයේදී පුරුදු වෙන්න භාවනා කරනවා නොවේ, අතීත සංසාරික භව ගමනේදී, පිංචන් ඔබ සැවොම සමථ භාවනාව පුරුදු පුහුණු කොට, ධාන්යලාභීන්ව අහසින් ගමන් කළ, පිරිසක්මයි. අතීතයේ ඔබලා රූපි අරූපි බ්රහ්මතලවල ඉපදිලා අප්රමාණ සමාධියේ ආශ්වාදය කල්ප ගණන් විඳි පිරිසක්මයි. පිංචන් ඔබත් මමත් මනුෂ්ය ජීවිතවලදී මෙතේරි භාවනා වඩලා මරණින් මතු කල්ප ගණන් බ්රහ්ම සම්පත් ලැබූ පිරිසක්මයි. අපි සැමගේම යථාර්ථය මේක තමයි.

අතීතයේ සමාධි භාවනාවන්ගේ ආශ්වාදයේ අසිරියෙන්, සමාධියේ ලෝකය ජයගත් ඔබට, තමා තුළම දුක සකස් කිරීමට හේතු වන තෘෂ්ණාව හඳුනාගැනීමට තවම පුළුවන් වෙලා නැහැ. ඒ නිසාම පිංචන් ඔබ වර්තමානයේ නැවතත්, ස්වාමීන් වහන්සේනමකගෙන්, ගුරුවරයෙක්ගෙන්, පතපොතින්, සොයනවා. විමසනවා. කොහොමද ආශ්වාස ජරාශ්වාසයට හිත යොමු කරන්නේ. කොහොමද විචාර විතර්ක සංසිඳෙන්නේ. කොහොමද හුස්ම දෙස බලා සිටින්නේ. කුමක්ද ධ්යාන කියන්නේ කියලා. බලන්නකෝ. අවාසනාවක මඟක, අතීත භවයන්හිද රූපි, අරූපි බ්රහ්මඵල ස්පර්ශ කළ අපි, තෘෂ්ණාව ගැන, නොතකා හැරීම නිසාම, මේ නිමේෂයේත් නැවතත් ආනාපානසති භාවනාව වඩන හැටි 'අ' යන්නේ සිට සොයනවා.

භාවනාවට පෙර (අතීත ශක්තීන් අවබෝධයෙන් ආයෝජනයට ගන්න) - 02

අතීත භව කාන්තාරයේ ඔබ අයිති කොටගත්, දේ ගැන නැවත නැවත කමටහනක් කොට මෙනෙහි කරන්න. ඔබ අතීතයේ ධ්‍යානලාභීන් ලෙස, අභසින් ගමන් කළ හැටි, දියමත ගමන් කළ හැටි, මෙත්රී ධ්‍යාන ලබා මනුෂ්‍යයින් දෙවියන් බිරහ්මයින් වසභයට ගත් හැටි, මෙනෙහි කරන්න. මේ අතීත භවයන්හිදී ඔබ කළ දේවල් ගැනයි මෙනෙහි කරන්නේ.

අතීතයේ එහෙව් අසිරිමත් කෙනෙක් ඔබ.

මේවා මෙනෙහි කරමින් ආත්ම විශ්වාසය, ආත්ම ශක්තිය වර්ධනය කරගන්න. ඔබ කවුද කියන කාරණය අතිශෝක්තියෙන් තොරව ඔබ දකින්න. ඔබ අතීත භවයන්හිදී නවත්වපු තැන මෙනෙහි කරන්න. ඔබ තුළ සැඟවුණු අයෝමය ශක්තිය මෙනෙහි කරමින් මතු කොට ගන්න. පිංවත් ඔබට සුනීතට සෝපාකට, කිසාගෝතමීයට පිහිට වුවා සේ ඔබව ආශ්වර්යමත් පෙළහර මතුකොට දී සත්‍ය පසක් කොට දෙන්න. වර්තමානයේ ජීවමාන ලොවතුරා බුදුරජාණාන් වහන්සේ නමක් නැහැ. ඒ නිසා ඔබ කවුද කියන කාරණය ඔබ තුළින්ම මතු කොට ගන්න.

මාන්තයෙන් තොර වූ අයෝමය ආත්මශක්තියත් ඔබ තුළින්ම මතු කොටගෙන, භාවනාවට යොමු වෙන්න. සමාධියේ ආශ්වාදය උදෙසා නොව, වේදනාවේ නිරෝධය සඳහා ඉලක්කය යොමු කරන්න. අතීතයේ ඔබ දිග්විජය කළ ධ්‍යාන ඵලයන් ගැන නැවත වර්තමානයේ මොහොතක් හෝ, තෘෂ්ණාව ඇති නොකරගන්න. එවැනි සිතුවිල්ලක් සකස් වෙන මොහොතක සතුරා තෘෂ්ණාව නිසා අරමුණු වන, සෑම රූපයක්ම අනිත්‍ය සංඥාවෙන්ම මෙනෙහි කරන්න. කොතැනකවත් තෘෂ්ණාවට ඉඩක් සකස් කරන්න එපා. තෘෂ්ණාවට ඉඩක් සකස් කළොත් එහි ඵලය, දුකම බව දකින්න. අතීත භවයන්හිදී රූපී අරූපී බිරහ්මතල ස්පර්ශ කිරීමට සමත් ධ්‍යාන ශක්තිය ඔබ ලැබුවත් එම සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය බව මේ මොහොතේ ඔබේ ජීවිතය තුළින් දකින්න.

යමක් අනිත්‍ය නම්, එය දුකයි නේද? එසේනම් එම දුක පසුපස පරණ පුරුද්දට නැවත නොයන්න. මෙය සටහන් කරන හික්ෂුව එක තත්පරයකදී හෝ ධ්‍යාන අවස්ථාවක් පිළිබඳ තෘෂ්ණාවක් සකස්කොට නොගත් බව කියමි. අනිත්‍යභාවයට පත්වන ධ්‍යානයන්, ධ්‍යාන ස්වභාවයෙන්ම තිබේවි. නැතිවේවි. ඔබ ඒ දුක කරට ගන්න යන්න එපා. දුක ජරයෝජනයට ගෙන සැබෑම සැපය ලබාදෙන මාර්ගයට අවතීර්ණ වන්න. පිංවත් ඔබ භාවනාවට යොමුවෙන්නේ හුදු කායික මානසික විවේකයක් සකස්කොට ගැනීමට නම් ඉහත අදහස් ඔබට නොගැලපෙනවා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එවැනි පිංවතුන් සිතන්න ඕනේ, අනිත්‍යභාවයට පත්වෙන විවේකයක් උදෙසා, අනිත්‍යභාවයට පත්වෙන සමාධියක් පසුපස යෑම අර්ථයක් නොවන බව.

සමාජය සංකීර්ණභාවයට පත්කර ඇත්තේ තෘෂ්ණාව විසින්මයි. එම සංකීර්ණභාවයෙන් ඔබ තුළ සකස් වෙන මානසික පීඩනයෙන් මිදීම සඳහා, ඔබ සමාධි භාවනාවක් කෙරෙහි තෘෂ්ණාව සකස්කොටගෙන භාවනාවට යොමුවෙනවා. එය බොහොම හොඳ දෙයක්. නමුත් මෙතැනදී ඔබ දක්ෂ නම්, ඔබ තුළ ඇතිවන මානසික පීඩනය සකස් කළෙන් තෘෂ්ණාවයි, ඉන් මිදීමට සමාධිභාවනාවත් කෙරෙහි සකස් වුණත් තෘෂ්ණාවමයි කියලා හිතන්න, ඒ ඔබ දකින්නේ තෘෂ්ණාවෙන් මිදීමේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ඔබ එක සිතිවිල්ලක් නුවනින් සකස්කොටගත් සැනින්, අර්ථවත් ලෙස මාර්ගයට අවතීර්ණ වෙනවා. මොකද ඔබ අතීතයේ රූපී, අරූපී සංඥා ස්පර්ශ කර අත්දැකීම් තියෙන නිසා. ඒවා අනිත්‍යයි කියන සංඥාව මතුකරගැනීමට ඔබට අපහසු නැහැ. එසේ නොවුනහොත් ඔබ අතීත භවයන්හිදී පටලවාගත් සේ, මෙවරද පටලවාගනු ඇත. භාවනා කිරීමට කැමැත්ත අත්‍යවශ්‍යය. එහෙත් ඔබගේ සිත සමාධිමත් භාවයට පත්වූ

සැනින්, එම කැමැත්ත අනිත්‍ය සංඥාවට යොමුකිරීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය. කැමැත්තෙන්, අකමැත්තෙන් අනිත්‍යභාවය ඔබ විදර්ශනාවට ලක්කළ යුතුය. ඒ නිසා අනිත්‍යභාවයට පත්වෙන සමාධිමත් සිත උපයෝගීකරගෙන ජරඤාවේ ඇත්ත සොයායැමයි ඔබ කළ යුත්තේ. ඔබ අතීතයේ නොකළ එකම දෙයත් එයමයි. එම නිසා අතීතයේ නොකළ එකම දෙය වර්තමානයේ කරන්න. තමා තමාව කමටහනක් කරගන්න.

දුර බලන්න අවශ්‍ය නැහැ. ළඟ බලන්න අවශ්‍යත් නැහැ. තමා තමා දෙස බලන්න. මොකද ඔබ ගොඩනගාගත් ලෝකය තිබෙන්නේ තමා තුළ නිසා. තෘෂ්ණාව නිසා තමා තුළ තමා සකස්කොටගෙන ඇති ලෝකය දෙස බලන්න. ඒ ලෝකය තුළ ඇස, කන, නාසය, දිව, මනස, කය තිබෙනවා. ඒ ලෝකය තුළ ඉර, හඳ, තරු, අම්මා, තාත්තා, දරුවා සිටිනවා. ඔබ මේ සියල්ල මගේ ලෝකය තුළ බැඳගෙන සිටින්නේ තෘෂ්ණාව නැමැති යදමින්. තෘෂ්ණාව නැමැති සංසාරයක් පුරාවට ගක්තිමත්ව වැඩුණු යදම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන්කර සිද දමා ගතහොත් ඔබට ඉහත ලෝකය අතහැරෙනවා.

නමුත් රහතත් වහන්සේටත් ඇසක්, කනක්, දිවක්, නාසයක්, මනසක්, කයක් තිබෙනවා. අහස, පොළොව, අම්මා, තාත්තා ඉන්නවා. නමුත් මේවා මගේ කරගත් තෘෂ්ණාව ක්ෂයවෙලා. ලෝකයට අයිති දූකෙන් නිදහස් වෙලා. ඔබ භාවනා කිරීමට පෙර, දුකත්, දුකට හේතුවත් වෙන්කොට හඳුනාගන්න. මේ දෙවල් මෙනෙහි කරන්න පිංවත් ඔබට එරමිනියා ගොතාගෙන ඉන්න අවශ්‍යම නැහැ. විවේක සෑම මොහොතකම මේ කාරණා ගැන මෙනෙහි කරන්න.

භාවනාවට පෙර (සිත තැන්පත් නොවීමත් භාවනාවට ආයෝජනයක් කරගන්න) - 03

ආනාපාන සති භාවනාව කරන්න සුදුසු ඉරියව්වකින් වාඩිවුනාට පස්සේ පිංවතුන් විශාල පිරිසකට තිබෙන ජර්ශනයක් තමයි ආශ්වාස ජර්ශ්වාසයේ සිත නොපිහිටා භාහිර අරමුණක් ඔස්සේ සිත දිවයෑම. මෙතැනදී ඔබ නොසන්සුන් වෙන්න පුළුවන්. අලසවෙන්න පුළුවන්. භාවනාව කෙරෙහි උදාසීන වෙන්න පුළුවන්. මේ සියල්ල ඔබ තුළ සකස්වෙන්නේ පංච නිවරණ වශයෙන්. අරමුණු වේගයෙන් සකස් වෙනවාය කියන්නේ, ඔබ තුළ ඇලීම් ගැටීම්වල ස්වභාවය වැඩිය කියන කාරණයයි.

මෙතැනදී ඔබ ඇලෙන්නේ හෝ ගැටෙන්නේ රූපයකට. ලොවතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සිත මාරයාය කියලා. එහෙම නම් ඔබ දක්ෂ වෙන්න ඕනේ තැනපත්භාවයෙන් තොර ඔබේ සිත මාරයා වශයෙන් දකින්න. දැන් මේ මාරයා තමයි ඔබට බාධා කරන්නේ, සිත සමාධිමත්භාවයට පත්වන්නට ඉඩ නොදී. මේ හඳුනාගැනීම ඔබ කළාට පස්සේ ආනාපානසති භාවනාවෙන් සිත බැහැර කරලා විවේකීව, වේගවත් සිතීවිලි දෙස බලා සිටින්න.

ඔබට ධර්ම මාර්ගයේ අවබෝධය කරා යෑම වැළැක්වීමට මාරයා උපක්රමශීලී වෙනකොට ඔබ දක්ෂ වෙන්න ඕනේ මාරයාට වඩා උපක්රමශීලී වීමට. මාරයාට මාර ධර්මයෙන්ම විරුද්ධ දිශාවට යෑමට මාර සිත රැවටීම්වලට ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි. විවේකීව වාඩිවෙලා වේගයෙන් අරමුණු ගලාගෙන එන සැටි බලා සිටින්න. ඒවායේ ඇතිවීමත්, වැනසීමත්, එම සිතීවිලි සකස්වෙන වේගවත්භාවයත් දකිමින් ඔබ ඔබට චෝදනා කරගන්න. ගැටෙන්න එපා. ඔබ තව තව ජර්ශ්වමත්ව සිතීවිලි දෙස බලන්න. සිතීවිලි සකස් වීමේ වේගවත්භාවය කියන්නේ මාරයාගේ වේගය බව දකින්න. මේ වේගවත්භාවයේ වේගයට සමාන වේගයකින් මාරයාගේ ලෝකයේ නැවත උපතකට අවශ්‍ය සංස්කාර ධර්මයන් තමන් රැස්කොට ගන්නා බව දකින්න. ඔබේ සිතීවිලි ඇලීම්, ගැටීම් ඔස්සේ වේගවත් වෙනවාය කියන්නේ අනාගත දුක් උදෙසා වේගවත්ව සංස්කාර රැස්කිරීම බව දකින්න. ඔබ මුලින්ම භාවනාවට වාඩි වුණේ ආනාපාන සති භාවනාව කරන්නයි. සිත තැන්පත් කරගන්න බැරිව ගියා. නමුත් ඔබේ දක්ෂභාවය නිසා දැන් කුමක්ද සිද්ධවෙන්නේ. ධම්මානුපස්සනාවයි, වේදනානුපස්සනාවයි, චිත්තානුපස්සනාවයි වැඩෙන්නේ.

ඔබ සිතේ සකස්වෙන ගොරහැඩි වංචල සිතීවිලි දෙස බලා සිටියදී එම සිතීවිලිවල වපල බව, රාගික බව, තෘෂ්ණාධික බව, මෛත්රීසහගත බව. මේවා දෙයාකාරයක සිතීවිලි. ඒවායේ ඇතිවීම, නැතිවීම දකිනකොට ඔබ තුළ වැඩෙන්නේ විදර්ශනාවයි. ඔබ විනිවිද දකිනවා, සිත විමර්ශනයට ලක්කරනවා. මෙහෙම තමයි ඔබ මාර ධර්මයන්ට පහරදිය යුත්තේ.

මුලින්ම ඔබ ආනාපාන සති භාවනාව කරන්න ගිහින් පංච නිවරණ නිසා එයට අවස්ථාව ලැබුණේ නැහැ. ඔබ දක්ෂ වුණා එම බාධකය වඩාත් ඉහළ ජයග්‍රහණයක් කරා ඔසවා ගන්න. ඒ කියන්නේ විදර්ශනාවට සිත යොමුකරන්න. මේ දක්ෂභාවය ඔබ ලබන්න නම්, සිත කියන්නේ මාරයාය කියන කාරණය කමටහනක් ලෙස ජීවිතයට එකතුකරගන්න ඕනේ. එහෙම එකතුකර ගතහොත් ඔබට පුළුවන් භාවනාවට එරෙහිව එන පංච නිවරණයන් ලෙහෙසියෙන් යටපත්කොට දමන්න.

ඔබ උදාහරණයක් හැටියට හිතන්න, භාවනාව කියන්නේ ක්‍රීඩාවක්ය කියලා. ඔබේ ජර්නිවාදියා තමයි මාරයා. ජර්නිවාදියා නිරතුරුවම උපක්රම යොදන්නේ ඔබව පරාජයකොට, තමා ජයගන්න. මෙතැනදී ජර්නිවාදියා ඔබට එල්ල කරන උපක්රමය තමයි පංච නිවරණ. පංචනිවරණ වලින් මාරයා ඔබට දමා

ගසද්දී, ඔබට තිබෙන්නේ සංසුන් ඉරියව්වෙන් මාරයාගේ ඉරියව් දෙස බලා සිටීම පමණයි. ඔබේ දැවියැම ගැන ඔබ සිතන්න එපා. පරාජය ජයග්‍රහණය ගැන ඔබ සිතිය යුතු නැහැ. මොකද පරාජයත්, ජයග්‍රහණයත් යන දෙකම අනිත්‍යභාවයට පත්වන ධර්මතාවයන්. ඒවා අයිති මාරයාටයි. ඔබ මේ උත්සහ ගන්නේ ජය පරාජය දෙකින්ම මිදී අවබෝධයෙන් නිදහස ලබාගැනීමටය. අවබෝධයෙන් නිදහස් වීම යනු ධර්මයේ අර්ථයයි.

ඔබ මේ ක්‍රමවේදය යොදාගනිමින් ආරක්ෂා වෙන තරමට, මාරයාට හනිවැටෙන බව ඔබ දැනගත යුතුය. පිංවත් ඔබ වෙගවත්ව ඇතිවන අරමුණු දෙස, ඒවා ඇතිවීම, නැතිවීම දෙස බලා සිටින්න. මද සිහින පහළකරමින් දකින්න. ජර්බෝධමත්ව දකින්න. මාර ධර්මයන් හේතුවෙන් මොහොතක් හෝ කම්පා නොවන්න. පසුතැවිලි නොවන්න. කෙළෙස් විඩාවට පත්කොට, තැන්පත් සිතක් සකස්කොටගෙන නැවත අවශ්‍ය භාවනාවට යොමුවන්න.

මොනම හේතුවකින්වත් මෙය මෙසේ වියයුතුයි කියා දෘෂ්ටිගත වන්න එපා. කාලසටහන් සාදාගෙන භාවනාවට යොමුවෙන්න එපා. සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයි කියමින්, දකිමින් භාවනාවට යොමුවන්න. පිංවත් ඔබ භාවනා කරන විට ඉදිරියට එන පංච නිවරණයන්ගේ ස්වභාවය මත ඔබේ ක්‍රමවේදයන් වෙනස් කරගැනීමට දක්ෂ වෙන්න. එහෙම ක්‍රමවේදයන් වෙනස් කරගැනීමට ඔබ අදක්ෂ වුවහොත් ඔබ තුළ ඇතිවන ගැටලුවලදී ඔබ ගැටෙනවා. එය හරිම අවාසනාවක්. ඔබ මේ ඇලීම හැටියටත්, ගැටීම හැටියටත් අත්දකින්නේ ධම්මානුලපස්සනාවයි. වේදනානුපස්සනාවයි. නමුත් ඔබ මේ උතුම් විදර්ශනා දැක්ම අතහැරලා, මගහැරලා ධර්මයන් සමග ගැටෙන දිශාවට යොමුවෙනවා. ධර්මය ඔබට ස්පර්ශ වෙන්නේ ගැටෙන්න නෙවෙයි. අවබෝධ කරගන්නයි.

මෙය සටහන් තබන භික්ෂුව ලැබූ යම් අවබෝධයක් වෙන්නම්, ඒ අවබෝධයට මහෝපකාරී වූයේ සිතේ ඇතිවූ ඇලීම්, ගැටීම් ස්වභාවයන්ගේ තීව්‍රභාවයන්මය. මාරධර්මයන් නිසා භික්ෂුවගේ සිතේ ඇති වූ ඇලීමේ, ගැටීමේ ස්වභාවයන් දෙස ධර්මානුකූලව විදර්ශනා ඥානයෙන් බලමින් එම ඇලීම් ගැටීම් මගේ කර නොගෙන, ඒවායේ නිර්මාතෘවරයා දෙසටම එල්ල කිරීමට භික්ෂුව දක්ෂ විය. එම ක්‍රියාවලිය කොතෙක් සුක්ෂම, දක්ෂ ආකාරයට භික්ෂුව කළාද කිවහොත් අවසානයේදී, මාරයාගේම ඇලීමේ ගැටීමේ ස්වභාවය තීව්‍රවී, මාරයා අමතක නොවන පාඩමක් භික්ෂුව වෙතින් ඉගෙන ගත්තේය. ඔහු දැන් බියට පත්වී හමාරය. ඔහු බියට පත්කළේ ඔහුගේ ධර්මතාවයන් මගේ කර නොගෙන, ඔහුටම පෙරළා යෑවීම නිසාය. පෙරළා ගැසීම නොවේ. පෙරළා යෑවීම නිසය. පෙරළා ගැසීම යනු මාරයා සතුටුවන දෙයයි. මොකද එතැන ඇත්තේ ගැටීමයි, වියාපාදයයි. මාර ධර්මයන් පැමිණි විලසින්ම පෙරළා යෑවීම මාරයා ගැටෙන ස්වභාවයයි. මාරයා පීඩාවට පත්කරන ස්වභාවයයි.

භාවනාවට පෙර (දකින්න! ශීලයෙන් භාවනාවට දෙන ජවය) - 04

පිංචත් ඔබ භාවනාවට යොමුවන්න ඕනේ මොන තරම් පෙර සූදානම්කින්ද. පෙර සූදානම් කියන්නේ, නාලා පිරිසිදු වේලා, ඇල්වතුර වීදුරුවක් බිලා, වේගයෙන් හුස්මක් අරගෙන, දොර ජනෙල් ඇරලා..... කියන කාරණා නොවේ. මේවාත් අවශ්‍ය තමයි. වඩාත් වැදගත් වෙන්නේ, කුමක් උදෙසාද අපි භාවනා කරන්නේ, කුමක් නැති කිරීමට ද භාවනා කරන්නේ කියන කාරණාවත්, පංචනිවරණ යනු කුමක්ද? ඒවා ඔබ වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගත්තාද?

කාමච්ඡන්ද, වියාපාද, ථීනමිද්ද, උද්ධච්ඡ, කකුක්ච්ඡ, විචිකිච්චා කියන කාරණාවල ස්වභාවය, හඳුනාගෙන භාවනාවට යොමු වෙන්න. එසේ නොවුණහොත්, ඔබ භාවනා කරන කාලවේලාවේදී වැඩි වශයෙන් වැඩෙන්නේ ඉහත මාර්ගයන්මයි.

භික්ෂුවට හමු වූ තරුණ දරුවන් පිරිසක් භික්ෂුවගෙන් විමසුවා මේකෙන් ගැලවෙන හැටි කියලා දෙන්න කියලා. ඒ දරුවන් පාවිච්චි කළ වචන ටිකයි ඉහත සඳහන් කලේ. කාගෙන් ගැලවෙන හැටි ද මේ දරුවන් අහන්නේ? බරහිමයෙක්, දෙවියෙක්, යක්ෂයෙක්ගෙන්, ගැලවෙන හැටි ද මේ දරුවන් අහන්නේ? අපිට ගැලවෙන්න තිබෙන්නේ මේ කාගෙන්වත් නොවේ. ඔබලා තුළම සකස්වෙන්නා වූ තෘෂ්ණාවෙන්. දුකට හේතුවන තෘෂ්ණාව තමා තුළම තබාගෙන, භික්ෂුවගෙන් අසනවා මේකෙන් ගැලවෙන්නේ කොහොමද කියලා. මේ දරුවන් අවංකවමයි මේ ජර්ශනය ඇසුවේ. එහෙම නම් ඇයි මේ ජර්ශනය අසන්නේ ?

චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ දැනුම අඩු නිසා. ඒ වෙලාවේ භික්ෂුව එම දරුවන්ට ජරකාශ කළා චතුරාර්ය සත්‍යයේ දුක කියලා කියන්නේ ජාති, ජරා, වියාධි, මරණ, ශෝක පරදේව, දුක්ඛ දෝමනස්ස, උපායාස, පංච උපාදහස්කන්ධ දුක, ජරියයන්ගෙන් වෙන්වීම, අජරියන් හා එක්වීමේ දුක, මේ සියල්ලම දුක නම් මේ දුක සකස් වෙන්නේ ඔබලා තුළම නේද? දෙවැනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා දුකට හේතුව තෘෂ්ණාව කියලා. දුක තමා තුළ නම් සකස් වෙන්නේ දුකට හේතුව තෘෂ්ණාවත් තමා තුළම නේද සකස් විය යුත්තේ? තුන්වන ආර්ය සත්‍යය, 'දුකෙන් මිදීම' කියන්නේ තෘෂ්ණාවෙන් මිදීම, කියන කාරණය. දුකත් තමා තුළම නම් සකස් වෙන්නේ දුකට හේතුව තෘෂ්ණාව, තමා තුළම නම් සකස් වන්නේ දුක නැති කිරීමට තෘෂ්ණාව නැති කළ යුත්තේ තමාම නේද? එහෙම නම් තෘෂ්ණාව නැති කිරීමට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කළ යුත්තේ තමාම නේද? එහෙම නම් චතුරාර්ය සත්‍ය තමා තුළින්ම නේද ක්රියාත්මක විය යුත්තේ. එනිසා ඉහත ධර්මයන් භාවනාවට පෙර නුවණින් හැකිතාක් මෙනෙහි කරන්න. එවිට ඔබට හැකි වේවි ලෝකයෙන් ඔබව හුදකලා කොට තබාගන්න. ඔබ අත්විඳින දුකේ දිග පළල දකිමින් දුක සකස්වීමට හේතු වන තෘෂ්ණාව, කෙලෙස් බරිත සිතුවිලි, නුවණින් හඳුනාගෙන බැහැර කොට දමන්න.

මේ කාර්යය ඔබට පහසුවෙන් කරගැනීමට හැකියාව ලැබෙන්නේ ඔබ ශීලයට ඔබේ ජීවිතය තුළින් ලබාදී ඇති වටිනාකමේ ජරමාණය මතයි. ඔබ ශීලයෙන් දුර්වල නම් ඉන්ද්රිය සංවරයක් ගැන සිතාගැනීමටවත් නොහැකි වනු ඇත. මෙවැනි අවස්ථාවක ඔබ කළ යුතුව ඇත්තේ බුදු ගුණ භාවනාවට වැඩිපුර යොමු වෙමින්, තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්රද්ධාව දියුණු කරගනිමින් ශීලයෙන් ශක්තිමත් වීමට උත්සාහ ගැනීමයි. මේ ධර්ම මාර්ගයෙන් අර්ථවත් අවබෝධයක් ලබාගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය නම් ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාළ අනුපිටිපිටිවෙලට මාර්ගය වඩන්න දක්ෂ වෙන්න. ඔබ ආහාර ගන්න කොට හැම වියාංජනයකින්ම ටික ටික බෙදාගෙන රස බලනවා වගේ, හැම දෙයකින්ම ටික ටික කරන්න යන්න එපා. හේතුඵල ධර්මයන්ට යටත්වයි ධර්මයේ සෑම පියවරක්ම සකස් වෙන්නේ. ඔබ තුළ සමාධියක් සකස් නොවේ නම්, එය කමටහනේ වරදක් නොව, ශීලයේ දුර්වලතාවයකි. සමාධියට ඔබ තවම සූදානම් නැහැ කියන කාරණයයි.

ධර්ම සාකච්ඡාවකදී පැමිණි පිංචතුන් සියලු දෙනාම ජර්ශන යොමු කළේ භාවනාව සම්බන්ධව, භාවනා කිරීමේදී ඇති වන ගැටලු සම්බන්ධව, නමුත් එක මහත්මයෙක් පමණක් ජර්ශන තුනක් යොමු කළා ශීලය සම්බන්ධව. පංච ශීලයට අදාළවයි එම ජර්ශන තුනම. නමුත් එතන සිටිය අනෙක් පිංචතුන්ට පෙනුනේ එම ජර්ශන ජරාථමික ගතයේ ජර්ශන හැටියට. මොකද ශීලය ගැනනේ කතා කළේ. භාවනාව ගැන නොවේ. නමුත් ඉහත පිංචතුන්ගෙන් හික්ෂුව වඩාත් පසසන්නේ, ගරු කරන්නේ, ශීලය පිළිබඳව ජර්ශන කළ පිංචතාම, මොකද ශීලය පිරිසිදු කොටගෙන, නිරවුල් කොටගෙන, අභවර වෙලයි, භාවනාවක් අර්ථවත් වෙන්නේ. එතනයි භාවනාවේ ජයග්‍රහණය සඳහා සමාධිය සකස් වෙන්නේ. සමාධිමත් සිතයි යහපත් අයහපත් දෙකම විදර්ශනාවට ලක් කොට දෙන්නේ.

යමෙක් ශීලය ශක්තිමත් කිරීමට උත්සුක වෙනවා නම්, යම් දවසක ඔහු සමාධිය එතුළින් මතු කොට ගන්නවා. යම් දවසක ඔබ සතර අපායෙන් මිදෙනවා කියන්නේ ශීලය, ආර්යකාන්ත ශීලය හැටියට ආරක්ෂා වෙනවාය කියන කාරණයයි. ආර්යකාන්ත ශීලයට පැමිණි කෙනා සිල් පදයක් බිඳීම දකින්නේ පිරිසක් මැද නිර්වස්ත්රව සිටීමටත් අන්ත අන්ත දෙයක් විඳිනටයි. ඒ නිසා කැඩුණු ශිල් පදය වහා නිවැරදි කරගන්නවා. වැරද්ද දකිමින් නැවත නොබිඳෙන ආකාරයෙන් නිවැරදි වෙනවා. සතර අපායෙන් මිදුන පිංචතා තුළින් සාමාන්ය කෙනෙකුට වඩා අර්ථවත් ආකාරයෙන් ශිල් පද ආරක්ෂා වෙන්නේ. පානාතිපතා චේරමණී ශිල් පදය ඔහුගෙන් අර්ථවත් වෙන්නේ. මම නැවත සතර අපායන්ට වැටී හරකෙක් එළුවෙක්, කුකුළෙක් මාළුවෙක් ලෙස මැරුම් කන්නේ පීඩාවට ලක් වන්නේ නැහැ කියන අර්ථයෙන්. එම විශ්වාසයෙන්. රහතන් වහන්සේ නමකගෙන් මුසා වාදා චේරමණී ශිල් පදය ආයාසයකින් තොරවම ආරක්ෂා වෙන්නේ, මේ ලෝකයේ ලොකුම බොරුව වන, ලෝකය සැපය කියන මුසාවාදය නොකියන, ලෝකය පංච උපාදායකත්වය දුකයි කියන අර්ථයම ජරකාශ කරන උත්තමයා හැටියට. රහතන් වහන්සේ තුළින් අදින්නාදානා චේරමණී ශිල් පදය ආයාසයකින් තොරවම ආරක්ෂා වෙන්නේ අර්ථවත් වෙන්නේ මේ රූපය මට අයිති නැහැ, රූපය නිසා සකස් වෙන එස්ස වේදනා සංඥා සංඛාර විඤ්ඤාණය මගේ නොවෙන නිසා හේතුඵල ධර්මයන්ගෙන් සකස් වුණ රූපයක්, ඇසක්, කනක්, මගේ කියා අත්සතු දෙයක් මගේ කර ගන්නේ නැහැ කියන ඉහළම අර්ථයකින්.

පිංචත් ඔබ හොඳින් හිතලා බලන්න, අපි සියලු දෙනාම, මගේ කියලා අයිති කරගෙන සිටින, බැඳිලා සිටින, ඇස, කන, දිව, නාසය, මනස, කය ඔබේම නොවේ නේද? ඔබට අයිති නැති දෙයක් ඔබ අයිති කරගෙන සිටින්නේ. ඔබට අයිති නැති එස්ස වේදනා සංඥා සංඛාර විඤ්ඤාණය ධර්මයන් ඔබ ඔබේ කරගෙන සිටින්නේ. ඒක තමයි මේ ලෝකයේ තිබෙන බරපතළම සොරකම. මේ සොරකම නිසා නේද ඔබට සංස්කාර හේතුවෙන් භවයට රැගෙන යන බරපතළ වැඩ සහිත අත්හිට වූ සිරදඩුවම් නියම වෙන්නේ.

රහතන් වහන්සේ නමකගෙන් කාමේසුම්චිවාචාර චේරමණී ශිල් පදය ආරක්ෂා වෙන්නේ, කාමය තිබෙන්නේ රූපය තුළ නොවේ, රූපය කෙරෙහි සකස්කොට ගන්නා වූ තෘෂ්ණාව නිසාය කියන කාරණය අවබෝධ කොට ගෙන, අනිත්ය භාවයට පත් වෙන රූපය, රූපයේ ස්වභාවයෙන් තිබීමට ඉඩහැර අනිත්ය වූ දෙයක් කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාව තමා තුළින් ක්ෂය කිරීමෙන්ය.

රහතන් වහන්සේට ඇසක් ඇත. බාහිර රූපය අරමුණුවනු ඇත. එහෙත් තෘෂ්ණාව නැත. එස්සය සිදුවෙද්දීම රහතන් වහන්සේ අනිත්ය දකිනු ඇත. ශිල් පදවල ආශ්වර්යවත් අර්ථය, පිංචත් ඔබ ඔසවා තබන ලෝක ධාතුවේ උත්තරීතර අවබෝධයේ විජයග්‍රහණයන් ගැන භාවනාවට පෙර ඔබ මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කිරීමෙන් ඔබට අයිති ආජීව අශ්ශමක ශීලය අර්ථවත්ව රැක ගැනීමට යොමු වන්න. ශිල් පදවල අර්ථයන්ට ඇති දුරස්භාවය දකිමින් එම දුරස්භාවය අභෝසිකර ගැනීමට චීර්ය ගන්න.

පිංචත් ඔබ බිරිඳට, ස්වාමීපුරුෂයාට, දරුවන්ට දේපළට ඇති බැඳීම, ඒවා ආරක්ෂා කරගැනීමට දරන චීර්යයට වඩා ශක්තියක් ශීලය ආරක්ෂාව උදෙසා යොමු කරන්න. ඔබත් එවැනි ආශ්වර්යවත්

උත්තමයෙක් වෙනවාය කියන අධිෂ්ඨානය ඇති කරගන්න. අනිත්‍ය අකුසල් සංස්කාර, ඔබේ අයෝමය විර්‍යයෙන් ශක්තිමත් කරගත් කුසල් ශක්තිය යොදාගනිමින් යටපත් කොට දමා, තෙරුවන් කෙරෙහි සද්ධාවෙන් ශීලයේ ශක්තියෙන් භාවනාව උදෙසා නැගී සිටින්න. ඔබ තුළ සකස්කොටගත් චේතනාව, විඤ්ඤාණයේ හැඩ රුව සකස් කොට දෙන බව හොඳින් දකින්න. හික්ෂුව මේ සටහන් කරන්නේ තවත් කතාවක් නොව පිංවත් ඔබට භාවනාවට (පෙර) පූර්වකෘතියක් බව නුවණින් දකින්න.....

භාවනාවට පෙර (අකුසලය යටපත් කරන්න, අමනුෂ්‍යයා අතීතය ලෙස දකින්න) - 05

භික්ෂුව හමුවීමට පැමිණි වයෝවාද්ධ යුවලක් ජරකාශ කළේ තමන් තරුණ කාලයේ කර්මය, කර්මඵලය ගැන නොදැනීම නිසා, විවාහ වූ අලුත අනවශ්‍ය පිළිසිඳගැනීමක් යැයි සිතා, දරුවෙක් ගබ්සා කෙරු බවත්, එම සිද්ධිය දැන් නිරතුරුවම මතකයට නැගෙන බවත්ය.

එවිට භික්ෂුව ජරකාශ කළේ, එම සිද්ධිය ඔබලාගේ මතයට නිතර පැමිණෙනවා නම් එය භයානක බවයි. මොකද යම් දවසක තමන් මියයන මොහොතේ, එවැනි ජරබල අකුසලයක් මතකයට පැමිණීමේ ජරවණතාව වැඩි නිසා. භික්ෂුව එම වයෝවාද්ධ දෙපළට ජරකාශ කළේ, ඔබ දෙපළ වර්තමානයේ හොඳින් තෙරුවන් සරණ පිහිටා ශිල්පද ආරක්ෂාකරගෙන ජීවත්වන නිසා, එම ශක්තිය උපයෝගී කරගෙන අතීත අකුසලය යටපත්කොට දමන ලෙසයි.

එහෙත් එම යුවල ජරකාශ කරනවා, කොතෙක් අමතක කරන්න උත්සාහ කළත් එය මතකයට එනවා කියලා. එවිට භික්ෂුව ජරකාශ කළේ, එසේනම් ඔබලා එම අකුසලය යටපත් කිරීම සඳහා ඊට වඩා ශක්තිමත් කුසලයක් සිදුකරගන්නා ලෙසයි. ඔබ දෙදෙනා ළමා රෝහලට ගොස් එහි නේවාසිකව ජරතිකාරගන්නා මරණාසන්න තත්ත්වයේ දරුවන් කිහිපදෙනෙක් වරින් වර තෝරාගෙන, එම දරුවන් මරණයෙන් බේරාගැනීමට අවශ්‍ය බෙහෙත්, ජරතිකාර, සියලු වියහියදම් දරන්න කියලා. ඔබේ උත්සාහයෙන් එම දරුවන් මරණයෙන් බේරාගන්නට පසුව, තමන් මරණයට පත්වීමට ගිය දරුවෙක් බේරාගන්නා කියලා ඔබ තුළ ඇතිවන ශක්තිමත් කුසල් සිත ජරයෝජනයට ගෙන, දරුවෙක් ගබ්සා කළා කියලා ඔබේ මතකයට නැගෙන අතීතයේ සිදුවූ කර්මය යටපත් කර අමතක කර දමන්න කියලා.

චේතනාවයි කර්මයට මුල්වෙන්නේ. අතීත අකුසල් කර්මය, වර්තමාන කුසල් කර්මයෙන් යටපත් කළා කියනා චේතනාව ඇතිකරගැනීමට ඔබ දක්ෂ වෙන්න කියලා. එවැනි මරණාසන්න දරුවන් මරණයෙන් බේරාගෙන ඔබ අදාළ පිංකම කළාට පස්සෙන්, ඔබලා අතින් සිදුවූ එම අකුසලය නැවත, නැවත මතකයට ගන්නවා නම් ඒ ඔබේ අදක්ෂභාවයයි. එම නිසා අතීත අකුසල්, වර්තමාන කුසල් ධර්මයන්ගෙන් යටපත්කොට නැගී සිටීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි. සෑම විටම චේතනාවේ හැඩරුව අනුවයි විඤ්ඤාණය සකස්වෙන්නේ කියන කාරණය පැහැදිලි කරදෙන්නයි ඉහත කාරණය සඳහන් කළේ.

සමහර පිංචතුන් සිටිනවා අතීතයේ තමන් අතින් සිදුවූ වැරදි ගැන පසුතැවෙන අය. අතීතයේ කළ වැරදි ගැන පසුතැවීමෙන් තව තවත් අකුසල්මයි සිදුවන්නේ. එනිසා ඔබ දක්ෂවෙන්න, හැකිතාක් කුසල් සිදුකරමින් අතීත අකුසල් යටපත්කොට දමන්න. මෙතැනදී ආනන්තරිය පාපකර්ම ඇතුළුව යටපත් කිරීමට නොහැකි අකුසල් තිබෙනවා. ඔබ අතින් සිදුවූ කුමන අකුසල් කර්ම තිබුණද, දැනුවත්ව හෝ අනවබෝධය නිසා ඇති වූ වරදවල් තිබුණද, වෙච්ච දේ ගැන, අතීතයට ගිය දේ ගැන පසුතැවිලි නොවී වර්තමානයේ නිවැරදිව ජීවත්වෙන්න දක්ෂවෙන්න.

භාවනා කිරීමට යොමුවන පිංචතුන් අතීතයේ සිදුවූ සිදුවීම්, ක්රියාකාරකම් නිරතුරුවම මතකයට ගලාජීමෙන් සිත විසිරෙනවා. පිංචන් ඔබ ශීලයෙන් ශක්තිමත් නම්, ඒ කියන්නේ ඔබ තුළ ඉන්ද්රිය සංවරය තිබෙනවා. හිරි ඔතප් දෙක තිබෙනවා. මෙතැනදී 'හිරි ඔතප්' කියන්නේ ඔබ සතර අපායට වැටෙන්නට තිබෙන ලැජ්ජා බය දෙක. භාවනාවක් සාර්ථක කරගැනීමට ඉහත කාරණය අත්යවශ්‍ය වෙනවා.

මෙතැනින් තමයි සංසාර බය සකස්කර දෙන්නේ, හවයෙන් ගැලවිලා යන්නට. සතර අපායේ නැවත උපතක් ලැබුවොත්, එය මොනතරම් දුකක්ද, ලැ-ජාවක්ද, කුමන ගැලවීමක්ද?

මේ දුක ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරමින් අසංවර ඔබේ සිත භාවනාවට පෙර නිශ්චල කරගන්න. අතීතයේ ඔබ හරකෙක්, උරෙක් ලෙස ඉපදිලා, අනුන් ඔබව මරාගෙන කෑ හැටි, ජරේතයින් හැටියට උපත ලබලා, නිර්වස්ත්රව, කුසට අහරක් නැතිව, ශරීරය කුණුවෙලා, වනවෙලා.... , ඉඩකඩම්වලට තෘෂ්ණාවෙන් බැඳිලා, මරණින් මතු එම ඉඩමේම ගල් ජරේතයින්, බහිරවයින්, භූත ගෙම්බන් ලෙස ඔබත් මමත් ගත කළ ජීවිත ගැන මෙනෙහි කරන්න. නිරයට වැටී, ගින්නේ, ලෝදිය, ගිනි අඟුරු මතින් ඔබව දැවුණු පිටිවුණු හැටි මෙනෙහි කරන්න. මේවා ගැන ඔබ ලැජ්ජාවෙන්න එපා. එහෙම ල-ජාවක් ඔබට සකස්වුණහොත් එයට කියන වචනය, ලැ-ජාව නොව 'සක්කාය දිට්ටිය' බව හොඳින් නුවණින් දකින්න. යමෙක් තුළ සක්කාය දිට්ටිය සකස්වෙනවා නම් ඔහු හෝ ඇය, තවම මාරයාගේ අත්සන් සහිත සතර අපායේ බදු ගිවිසුම අභවර නොකළ කෙනෙක් බව සිතන්න. සතර අපායේ අයිතිය පිළිබඳ බදු ගිවිසුම පස් අවුරුදු හෝ අනූනව අවුරුදු බදු ගිවිසුම් නොව, කල්ප ගණන් දීර්ඝ කාලයක් සඳහා ලියන බදු ගිවිසුමය. එහි 'බදුදෙන්නා' වශයෙන් මාරයාත්, 'බදුගන්නා' වශයෙන් ඔබත් අත්සන් කොට ඇත. මෙය තවත් නිරවුල් වශයෙන් කියනවා නම්, මාරයා වශයෙන් ඔබ තුළ ඇති ජන්ද රාගයත්, එම ජන්ද රාගය නිසා ඔබ තුළ ඇතිවන සක්කාය දිට්ටිය බදුකරු වශයෙනුත් දැක්විය හැකිය.

සතර අපායේ සත්ත්වයා විඳින දුක ගැන අවබෝධයකින් තොරව, සතර අපායෙන් මිදීම යනු ජර්ණාර්ථයකි. තිරිසන්, ජරේත, නිරය, අසුර ලෝකයේ දුක් විඳින සෑම සත්වයෙක්ම, පෙර ජීවිතයකදී ඔබත් මමත් වැනි මනුෂ්‍යයෙක්ම බව සිහිපත් කරගන්න. ඔබ තිරිසන් සතෙක් දුටුවහොත් එම තිරිසන් සතාගේ රූපය තුළින් දුසිල්වත් මනුෂ්‍යයෙකුගේ රූපයක් සිතින් මවාගන්න දක්ෂවෙන්න. ඔබ ජරේතයකුගේ රූපයක් දුටුවහොත්, මසුරුබවින් යුත් මිනිසකුගේ රූපයක් එම රූපය තුළින් මතුකරගැනීමට දක්ෂවෙන්න.

මේවා භාවනාව ක්රමවත්ව වඩවා ගැනීමට අවශ්‍ය උපක්රමය. මේ උපක්රම මාරයාට එරෙහිවමය. සමාජයෙන් ආශ්වාදය නැමැති සුදු පිරුවටයෙන්, මාරයා, සතර අපාය ඔබෙන් වසන්කොට, සතර අපායේ ජීවත්වන ජරේත රූප, අමනුෂ්‍ය රූප පෙන්වා ඔබව නොමග යවනකොට, එම සුදුපිරුවටය විනිවිද සතර අපායේ අනතුර දැකීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය. සමාධි භාවනාවේදී ඔබට හමුවෙන අමනුෂ්‍ය රූප, රූපයේ අනිත්‍ය දකිමින්, ඇති වූ ස්වභාවයෙන්ම අනිත්‍යභාවයට පත්වීමට ඉඩහරින්න. එම අමනුෂ්‍ය රූපයන් කෙරෙහි ආශ්වාදයක් සකස්කොටගන්න එපා. සමහර පිංවතුන් එම අමනුෂ්‍ය රූප දැකගැනීමට හැකිවීම ආශ්වාදයක් ලෙසින් ගෙන එම ආශ්වාදයේ බැඳී, සතර අපායේ ජීවත්වෙන සත්වයෙක් නිසා භාවනාවේ සැබෑ අර්ථය අහිමිකරගන්නවා.

භාවනා කරන විට ඔබට දර්ශනය වන අමනුෂ්‍ය රූප, බොහෝ අවස්ථාවල ඔබ නොදන්නා වූ අතීත ජීවිතවල ඥාති ජරේතයින්. ඔබ එම ජරේතයින් කවුරුන්දැයි කියා නොදන්නවා වුණත් එම ජරේතයින් ඔබව දන්නවා. ඒ අය සතර අපායේ ජීවත්වන පිං මද පිනට අකමැති පිරිසක්. ඒ පිනට අකමැති ජරේතයින් කැමති නැහැ ඔබ භාවනා කරනවට. ඔබ සතර අපායෙන් මිදෙනවට. එම ජරේත පිරිස් උත්සාහගන්නේ තම ඥාති පිරිසත් තමන්ගේ ගොඩටම ඇදාගන්නයි. ඔබ ඒ අයගෙන් මිදී සුගතියට යනවට ඒ අය කැමති නැහැ. එම නිසා මෙවැනි අමනුෂ්‍ය රූප මාරයා වශයෙන් හඳුනාගෙන, අනිත්‍ය දැකීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි. එසේ නොවුන හොත් එම අමනුෂ්‍ය පිරිස් නැවත නැවත විවිධ ජරේතයන් ඔබ ඉදිරියට පමුණුවනු ඇත. මෙම ක්රියාවන් ධර්මය නොදන්නා අමනුෂ්‍යයන්ගේ අසත්පුරුෂභාවයන්ය. පිංවත් ඔබ ශීලයෙන් පරිපූර්ණ නම්

අමනුෂ්‍යයෙකුට ඔබට කළහැකි දෙයක් නොමැති බවට ධර්මයේ නාමයෙන් ඔබ තුළ විශ්වාසයක් තිබිය යුතුය. හැබැයි එම ශීලය තණ්හා, මාන්ත, දිට්ඨිවලින් අපිරිසිදු නොවිය යුතුය. මෙවැනි කරුණු නිරාකරණය කරගැනීමට අදාළ පිංවතා තුළ නිහතමානීකම අත්යවශ්‍යයෙන් තිබිය යුතුය.

භාවනාවට පෙර (භවය යනු කළුළු සාගරයකැයි නුවණින් දකින දා) - 06

සමාධිය ගැන කථා කිරීමේදී කොතැනකින් හෝ මතු වී එන්නේ ශීලයේම ශක්තියයි. ශීලයේ දුර්වලභාවය නිසාමයි සතර අපාය නිර්මාණය වී තිබෙන්නේ. ඒ හේතුව නිසාම පිංවත් ඔබ භාවනාවට පෙර ශීලය ගැනත්, සතර අපාය ගැනත් පූර්වකාන්තයක් ලෙස මතක් කරන්න.

මේ ලෝකයේ යම් මනුෂ්‍යයෙක්, දෙවියෙක්, බිරිහිමයෙක් වතුරාර්ය සත්ය, අරහත් ඥානය අවබෝධ කරගැනීමට මොහොතකට පෙරාතුව ඉහළ සමාධි තලයකදී තම අනුදැනුමකින් තොරවම පූර්වේ නිවාසානුස්සති ඥානය ඇතිවෙනවා. ඒ කියන්නේ පෙර ආත්මභාවය දැකීමේ ඥානයයි. තමා ඉපදී සිටි පෙර ආත්මභාවයන් දැකීමේ ඥානය. තමා ඉපදී සිටි පෙර ආත්මභාවයන් සිහිවීමේ ඥානය. එම ඥානය තුළින් අරමුණු වෙනවා. අතීත භවයන්හිදී තමා තිරිසන් සතුන් වශයෙන් ඉපදී හරකුත්, ඌරත්, එළුවන්, කුකුළන් වශයෙන් ඉපදී මිනිසුන් තමාට මරාගෙන කන හැටි, හිස ගසා දමන හැටි, මනුෂ්‍ය ජීවිතවල ඉපදිලා රාජ දඬුවම් නිසා අත පය හිස කපා දමා ලා අනතුරුවලට ලක්වෙලා ශරීරය කුඩුවෙලා, යුද්ධ වලට මැදිවෙලා කපා කොටාගෙන මියගිය හැටි....

භවය කියන්නේ ලේ සාගරයක්ය, කළුළු සාගරයක්ය කියන කාරණය මේ ඥාන දර්ශනය තුළින් දකිනවා. මෙන්න මේ අතීත බිහිසුණු කථාව පූර්වේ නිවාසානුස්සති ඥානය තුළින් අරමුණුවෙද්දී තමයි ඔහු තුළ සජ්ත බෝජ්ජග ධර්ම සකස් වෙන්නේ. සංසාරය පුරාවට අත්විඳි අතිබිහිසුණු බේදවාචකය අරමුණු වෙනකොට ඔහු තුළ සංසාර ගමනේ මෙතෙක් තමා තුළ ඇති නොවුණ සති, ධර්මවිජය, චිරය, ජරිති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ෂා ධර්මයන් ඇතිවෙනවා. අතීත භවයන් හිදී අත්විඳි අති බිහිසුණු දුක අරමුණු වෙනකොට තමයි භව නිරෝධය සාක්ෂාත් කිරීමට අවශ්‍ය චිරය සකස්කොට දෙන්නේ. නමුත් මේ මොහොතේ තමා තුළ වැඩෙන්නේ පූර්වේ නිවාසානුස්සති ඥානය කියලා ඔහුට දැනීමක් නැහැ. එම ඥානය ලැබෙයි කියලා බලාපොරොත්තු වුණෙත් නැහැ. පූර්වේ නිවාසානුස්සති ඥානය ගැන ඔහුට පෙර දැනීමක් තිබුණෙත් නැහැ. එකම අරමුණයි ඒ මොහොතේ තිබෙන්නේ. ඒ භව නිරෝධය පමණමයි. 'ඇලීමකින් ගැටීමකින් තොරව අවසාන හුස්ම පිටවේවා' කියන කාරණය. ඔහු තුළ ඇලීම් ගැටීම්වලින් තොර උපේක්ෂාව කියන මට්ටමට සිත සමාධිමත්වයි පවතින්නේ. සතිය සිහිය, අරමුණ කෙරෙහි හොඳින් විවෘතව පවතිනවා.

මේ මොහොත වෙන කොට ඔබ පැහැදිලි තීරණයකට ඇවිත් සිටින්නේ. එක්කෝ භව නිරෝධය, නැතිනම් මරණය කියන කාරණයයි. මේ තීරණයේදීම ඔහුට සියයට අනුවකින් භවය අතහැරිලා. නමුත් කුමක්දෝ තැනකින් තවමත් බැඳීමක් පවතිනවා කියලා ඔහුට දැනෙනවා. කුමක්දෝ කුඩා රැහැනකින් ඔහුගේ ජීවිතය ලෝකයට බැඳී තිබෙනවාය කියලා. මේ මොහොතේදී ඔහුට ශක්තිමත් විශ්වාසයක් සකස් වෙනවා. මේ විශ්වාසයේදී දානය නැතිවීම හෝ වෙනත් භාහිර අනතුරකින් ජීවිතය නැතිවුණොත් මරණයට තත්ත්වයකට හෝ පෙරාතුව නියත වශයෙන්ම භව නිරෝධය සාක්ෂාත් කරගන්නා බවට. මේ විශ්වාසය ගොඩනගන්නේ ඔහු තුළ සකස්වෙන සති ධර්මවිජය බොජ්ජංගයයි. මෙතැනදී තමයි අයෝමය චිරය සකස්කොට දෙන්නේ. මේ චිරය තුළින් සිද්ධ කරන්නේ භවයට බැඳී ඇති තෘෂ්ණාව සිදු දැමීමට ඔහුට මෙහෙයවීමයි. ඔහු මනුෂ්‍ය ලෝකය තුළ දිවිය තල, බිරිහිම තලවල ස්ථිර වූ නිත්ය සැපයක් නොමැති බව ඉතාමත් සියුම්ව නැවත, නැවත මෙනෙහිකොට බලනවා. මනුෂ්‍ය ලෝකයේ කෝටි ජරකෝටිපතියන් රජවරු සිටුවරු ජනනායක වරු කලාකරුවන් දෙස් විදෙස් වශයෙන් ඥාති නොඥාති වශයෙන් ජරා වියාධි මරණයන්ට පත් වී අසරණව මියයන හැටි විදර්ශනා නුවණින් විනිවිද දකිමින් ඉතා සියුම් ආකාරයට මෙනෙහි කරනවා. අතීත භවයන්හිදී තමාද මේ සැප අත්විඳි දුකට වැටුණ අන්දම සිහිකරනවා. මෙහෙම

දකිමින් මනුෂ්‍ය ලෝකය තුළ ඉදිකටුකුඩක තරම්වත් උපාදානයක් සකස් නොවන තැනට සතිය සිතිය යොමුකොට බලනවා. මොකද මනුෂ්‍ය ලෝකය කෙරෙහි ඉදිකටු කුඩක තරම්වත් තෘෂ්ණාවක් සකස් වුනොත් ඊට අදාළ උපාදානය සකස්වෙන නිසා. තමා තුළින්ම මනුෂ්‍ය ලෝකය කෙරෙහි ඉදිකටු කුඩක තරම්වත් උපාදානයක් නැතැයි කියලා අවබෝධයෙන් ජරත්යක්ෂව දකිනවා.

දෙවැනිව ඔහු දිවිය තලවල සශ්‍රීක බව අත්විඳින දෙවියන්, දිව්‍යාංගනාවන් ගැන මෙනෙහි කරනවා. දිවිය සැපයේ අනිත්ය බව, සශ්‍රීක දෙවියන් දිව්‍යාංගනාවන් කල්ප ගණන් දිවියතලවල ජීවත් වුවද එම පින් අභවර වෙනකොට ඔවුන් අත්විඳින දුක වේදනාව, දිවියලෝකවලින් පිං අභවර වී චුත්තවන දෙව්වරුන් නගන අදෝනා විලාපයන් නුවණින් සිහිකරනවා. දිවිය සඵ කිළිටි වෙලා පැහැපත් ජරභාශ්වර දඹරන් පැහැ දිවිය ශරීර දහඩියෙන් තෙත් වෙලා, අවපැහැගැන්විලා තේකවර්ණ සඵපිළි, තේකවර්ණ මානික්‍යයන් ඔබ්බවපු ඔටුණු දුර්වර්ණව යන හැටි, කාමවිජන්දයන්ගෙන් ජරමාදභාවයට පත්ව සිටි දෙවියන් දිවියතලවලින් චුත්ත වන මොහොතේ ගැටෙන සිතෙන් නැවත සතර අපායන්ට වැටෙන හැටි නුවනින් මෙනෙහි කරනවා. මෙසේ මෙනෙහි කරමින් දිවියතල කෙරෙහි ඇති උපාදානය නැතිකොට ගන්නවා. අවසානයේදී දිවියතලවල සශ්‍රීක දෙවියන්, ශක්ර දෙවියන්, සුප්‍රමිපතී බිසව අරමුණට ගන්නවා. ඔවුන් විඳින්නා වූ අජරමාණ සශ්‍රීකභාවය නුවනින් දකිමින් ඒවාද අනිත්යභාවයට පත්වී එම ශක්රදෙවියන්ද, එම පිරිසද නැවත සතර අපායට වැටෙන අයුරු මෙනෙහි කරනවා. නැවත නැවත ඉතා සියුම්ව බලනවා ඉදිකටු කුඩක තරම්වත් ඉඩක් කෙරෙහි තෘෂ්ණාවක් තමා තුළ දිවිය තල කෙරෙහි බැඳීමක් සකස්වෙනවාද කියලා. මොකද දිවිය සැපයේ අග්රම සැපය වන ශක්රයා කියන සැපය කෙරෙහි අල්පෙනෙහි කුඩක තරම්වත් තෘෂ්ණාවක් තිබුණොත් ඒ කෙරෙහි උපාදානය සකස්වීමට පුළුවන් නිසා.

මේ දේවල් ඔහුට පෙළඹවීමකින් තොරව තමා තුළ වැඩෙන සතිය සිතිය විසිනුයි සිදුකරන්නේ . චිර්යය සතියට උපකාර කරනවා. මේ සිද්ධිය මෙනෙහි කරනකොට ධර්මවිජය බොජ්ජංගයමයි. වැඩෙන්නේ. පස් සධ්‍ය, සමාධ්‍ය සියල්ල විනිවිද දැකීමට උපකාරී වෙනවා. ඊට භාහිර දෙයක් ඔහුට මේ මොහොතේ නැහැ. මොකද නිවීම කියන අරමුණ කෙරෙහි සතිය බලවත්.

ඔහු මනුෂ්‍ය ලෝකය දිවියතල කෙරෙහි අල්පෙනෙහි කුඩක තරම්වත් උපාදානයක් තමා තුළ නොමැති බව අවබෝධකරගත් පසු මනුෂ්‍ය දිවියතල කෙරෙහි තෘෂ්ණාව සම්පූර්ණයෙන්ම ඔහුගෙන් ක්ෂය වෙලා සජ්ත බොජ්ජංග ධර්ම භරණ වැඩෙන ජරඤ්ච විසින් තමාට ඒ බව තහවුරුකොට දෙනවා. මේවා සියල්ල හේතුඵල ධර්මතාවයන්.

ඊළඟට ඔහු බිරහ්ම තල පිර පිරා බලනවා. රූපි අරූපි මාර්ගඵලලාභී බිරහ්මයින් වැඩ සිටින මේ කොයියම් බිරහ්ම ලෝකයක හෝ ස්ථිර, නිත්ය වූ සැපයක් තිබෙනවාද කියලා. එකලාව ඵරමිනියා ගොතාගෙන සමාධ්‍ය වඩන මාර්ගඵල ලාභී බිරහ්මයින් ගැන මෙනෙහි කරනවා. ඉතා සියුම් මිදුමක් සේ ශරීරයක් සහිතව ඵරමිනියා ගොතාගෙන සමාධ්‍ය වඩන අරූපි බිරහ්මයින් මෙනෙහි කරනවා. අරූපි බිරහ්මයන්ගේ කය, සනභාවයෙන් තොර සියුම් මිදුමකින් වගෙයි හැදිලා තිබෙන්නේ. රූපයක් නැහැ කීවාට රූපය තිබෙනවා සැහවිලා. සමාධි සැපය කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාව නිසා සමාධිය නිත්ය, ස්ථිරභාවයෙන් දකින බිරහ්මයින්ගේ අවිද්‍යා සහගත සිත ඔහු නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. බිරහ්මයා මේ සා සමාධියෙන් පරිපූර්ණ වුවත්, තෘෂ්ණාව සත්වයාට අත්කරදෙන ජරමාදිභාවය දකිමින් ආර්ය ආෂ්යාංගික මාර්ගයෙන් බැහැර වූ සත්ත්වයාගේ ජරමාදය දකිමින් බිරහ්මතල කෙරෙහි ඇති කැමැත්තෙන් මිඳෙනවා. සතර අපායෙන් නොමිදුණු රූපි, අරූපි බිරහ්ම තලවල බිරහ්මයින් බිරහ්ම සැප අනිත්ය වී නැවැත සතර අපායට වැටෙන අයුරු ඔහු නුවණින් දකිනවා.

අවසානයේ ඔහු බිරිඟමයා කියන සැපය කෙරෙහි අරමුණු කරනවා. මහා බිරිඟමයා මේ ලෝක ධාතුවේ ලොකුම සැපය ලෙසින් හැඳින්වුවත් ඔහුද අවිද්‍යාව තුළ ජීවත්වන්නෙක් බව මෙනෙහි කරනවා. අවිද්‍යාව යම් තැනකද එතැන දුක බව දකිනවා. මහා බිරිඟමයාද සතර අපායෙන් මිදී නොමැතිනම් බිරිඟම සැප අවසන්වීමෙන් පසු සතර අපායට වැටීමේ අවදානමෙන් ඔහු මිදී නැති බව නුවණින් දකිනවා. මෙසේ දකිමින් මහා බිරිඟමයා කියන සැපය කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාවෙන්ද මිදෙනවා. නමුත් නැවත නැවත සියුම්ව අවධානය යොමු කරනවා අල්පෙනෙති තුඩක තරම්වත් තෘෂ්ණාවක් බිරිඟම තල කෙරෙහි තිබෙනවාද කියලා. ස්ථිර වශයෙන් නිත්‍ය වශයෙන් බිරිඟම තලවල සැපයක් නොමැති බව අවබෝධයෙන් දකිමින් බිරිඟමතල කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාවෙන් මිදෙද්දී භික්ෂුවගේ සිත පිහිටන්න වෙන තැනක් මේ ලෝක ධාතුව තුළ නැහැ. මොකද මනුෂ්‍ය, දිවිය, බිරිඟමතල කෙරෙහි ඇති ජන්දරාගය අවබෝධයෙන්ම සිදුන නිසා. ඒ සිත පිහිටන්නේ ලෝකයෙන් මිදුන නිවීම තුළයි. භව නිරෝධය තුළයි. භික්ෂුවගේ ඉහත නිවීමේ මෙහෙයුම සිදුවන මුළු රාත්රිය පුරාවට එම භික්ෂුව පුද්ගලික අරමුණුවලින් මිදිලයි ඉන්නේ. කොටින්ම භික්ෂුවට තමා ගැන දැනීමක් නැහැ. අනිත්‍ය කියන ධර්මය හැර වෙන ධර්මතාවයක් මෙනෙහි වෙන්නේ නැහැ. භව නිරෝධය නැතහොත් මරණය කියන කාරණා දෙක අතරයි භික්ෂුවගේ සිත දෝලනය වෙන්නේ. මේ ඉහත අර්ථය තමයි, චිත්තය තමයි අරමුණ සාක්ෂාත්කොට දෙන්නේ.

ජීවිතය අතහැරලා භව නිරෝධය කියන අරමුණ පසුපස සප්ත බෝජ්ජ්ඟ ධර්මයන් වැඩෙද්දී මාරයා බියට පත්වෙනවා. මොකද භික්ෂුව භව නිරෝධය නැතිනම් මරණය කියන කාරණය ස්ථිර අධිෂ්ඨානයක් හැටියටයි සපථ කරගෙන සිටින්නේ. මන්ද තමා තුළින්ම සකස්වෙන පංචපාදානස්කන්ධය සමගයි තමා ගනුදෙනු කරන්නේ. ජූරිය, විනිශ්චය තමා තුළමයි තිබෙන්නේ. එම නිසා වංකවෙලා මෙතැනදී මාරධර්මයන් පරාජය කරන්න බැහැ. තමා දන්නවා තමා කරන්නේ බොරුවක් බව. මෙතැන තමයි වර්තමානයේ බොහෝ දෙනෙක් වරද්දගන්නා තැන. එම නිසා අවංකභාවය ඇත්තවශයෙන්ම තිබිය යුතුයි. මෙය සටහන් කරන භික්ෂුවටත් පිංවත් ඔබටත් භව නිරෝධය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට නම් නිවීමේ මෙහෙයුමේ අවසාන අදියරේදී 'භව නිරෝධය, නැතිනම් මරණය' කියන අධිෂ්ඨානයට ස්ථිරවම එන්න වෙනවා.

භික්ෂුව මේ මොහොත් නොදන්නවාට භික්ෂුව තුළින් ඉහත වැඩුණේ නිවීම උදෙසා අත්යවශ්‍ය සත්තිස් බෝධිපාර්ශ්වික ධර්මයන්ය. නිවීම උදෙසා අරමුණ ශක්තිමත් නම්, අවංකභාවය තිබෙනම් රූපයේ අනිත්‍යභාවය ඉහළ සමාධිතලයකදී ඔබ අවබෝධ කර ඇතිනම් මෙම ධර්මතාවයන් හේතුවෙන් ආයාසයකින් තොරවම හේතුඵල ධර්මතාවයන්ට අනුව සත්තිස්බෝධිපාර්ශ්වික ධර්මයන් ඔබ තුළ වැඩෙමින් ඔබව මේ සෝර කටුක භයානක සංසාරයෙන් එතෙර කරවනු ඇත.

මේ ධර්ම මාර්ගයේදී ඔබ යම් අවබෝධයක් ලබනවා නම්, ඒ සෑම අවබෝධයක්ම ලබනුයේ ඔබ නොදැනුවත්ව නොවේ. සෑම අවබෝධයක්ම ලැබෙනුයේ ඥාන දර්ශනයන් සමගින්ය. ඥාන දර්ශන යනු උතුම් සමාධි ඵලයකදී දර්ශනයන් දකිමින් ලබන්නාවූ අවබෝධඥානයයි. මෙම ඥාන දර්ශනයන් යමෙක් ජීවිතයේ දකින්නේ එක් අවස්ථාවකදී පමණි. එම අවස්ථාවේදී හික්ෂුව එම ඥානය පිළිබඳව අවබෝධය ලබා අවසන්ය. ඉන් අනතුරුව ඕනෑම අවස්ථාවක එම ඥාන දර්ශනය සිහියට නගාගත හැකිය. ඒ ජීවිතයේ කොටසක් බවට පත්වී අවසන්ය. මේ නිවීමේ මෙහෙයුමේදී හික්ෂුවක් තුළ කාම, රූපී, අරූපී භවාත්රය පිළිබඳ අනිත්ය සංඥාවන් සතරසතිපට්ඨාන ධර්මතාවයන් වශයෙන්මයි වැඩෙන්නේ.

මනුෂ්‍ය ලෝකය, දිව්‍යතල, බිරහ්මතල මනසින් පිර පිරා බලනකොට මුලින්ම රූපයේ අසුභයමයි, මරණානුස්සතියමයි, සත්වයාගේ ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ලක්ෂණමයි පෙනෙන්නේ. මිනිස් රූප, ස්ත්රී පුරුෂ රූප, විවෘත කොට මනසින් බලමින්ම තුළුණින් මෙනෙහි කරන්නේ. ඕනෑම මිනිස් රූපයක් පමණක් නොව, දිව්‍ය, බිරහ්ම රූපයක් පවා අට්ඨික සංඥාවෙන් දකින්න. අට්ඨික සංඥාව විනිවිදගොස් දුහුවිල්ලක්, ගිනිදරක්, සුළඟක් ලෙස රූපයේ අනිත්යභාවය දකින්න එම හික්ෂුව තුළ විදර්ශනා ඥානය වැඩිලයි තියෙන්නේ.

අරමුණු වන සෑම රූපයක්ම විදර්ශනා ඥානයෙන් විනිවිද දකිමින්, එම රූපයට ඇති ජන්ද රාගයෙන් මිදෙමින් ඉදිරියට යෑම පමණයි හික්ෂුවට තිබෙන්නේ. රූපවාහිනී දර්ශන පටයක රූප එකක් පසුපස, එකක් එන්නේ යම් සේද, නොකඩවා රූපත්, එම රූප විදර්ශන ඥානයෙන් විනිවිද දකිමින් ලබන්නා වූ අවබෝධාත්මක ඥානයක් සමගින් ඉදිරියට ගමන් කරනවා. මේ ක්රියාන්විතය පුරාවට සිදුවන්නේ පංච උපාදානස්කන්ධය නැමැති මාරයාට කාය, චිත්ත, ධම්ම, වේදනා කියන සතර ධර්මයන් උපයෝගීකොටගෙන, තෘෂ්ණාවේ සඵලෙන් වසාගෙන සිටින, අනිත්යයේ යථාර්ථය විනිවිද දකිමින්, රූපයට ඇති තෘෂ්ණාවෙන් මිදීමය. රූපය ඇසුරින් සකස්වෙන පංචඋපාදානස්කන්ධයට ඇති ජන්දරාගයෙන් මිදීමය.

සතර සතිපට්ඨාන ධර්මතාවයන් උපයෝගී කරගෙන රූපයේ අනිත්යභාවය විදර්ශනාවට ලක්කිරීමේදී සිදුවන ආශ්වර්යමත් සිදුවීම නම්, පිංවත් ඔබගේ අවංක වූ භව නිරෝධයේ අරමුණු සාක්ෂාත් කරදීම සඳහා සප්තබොජ්ජංග ධර්මයන් බලමුළු හතක් ලෙසින් එකම දිශාවට අනුපිළිවෙළට ආධාරයට පැමිණෙන්නා සේ, තමා තුළින්ම හේතුඵල ධර්මයන් අනුව මෝදුවීමය. මේ ධර්මතාවයන් මොනවාද යන්න ඒ මොහොතේ සිතීමට, දැකීමට යෑම ඔබට අයත් කාර්යයක් නොවේ. මොකද සිතන්නට එහි නිත්ය වූ දෙයක් නොමැති නිසාය. සප්තබොජ්ජංගයන්ට ඇලුනොත් එයද ආශ්වාදයක්මය. වැඩෙන සප්තබොජ්ජංගයන්ගේද අනිත්යභාවය දකිමින්, තමාගේ පිහිටට පැමිණි සහය බලමුළු විදර්ශනා ඥානයෙන්ම නිරුවත්කොට දැකිය යුතුය. එසේ නොවුනහොත් සප්ත බොජ්ජංග ධර්මයනුත් මාරයා වනවා එකාන්තය. මන්ද පිංවත් ඔබ මේ අවබෝධකිරීමට යන්නේ ධර්මයයි. ධර්මයේ ස්වභාවයන් දෙකක් නොමැත. ධර්මයේ කාලීන හෝ අතීත කියා දෙයක් නැත. ධර්මයේ ගැඹුරු හෝ නොගැඹුරු කියා දෙකක් නැත. ධර්මය යනු එකම අර්ථයකි. එම අර්ථය නම් අනිත්යයයි. එසේ නම් සප්ත බොජ්ජංග ධර්මයද අනිත්ය විය යුතුමය. මන්ද මේවාද ධර්මයන් නිසාය. පිංවත් ඔබ ඉහත ධර්මතාවයන් අවබෝධ කරගතහොත් එම ධර්මතාවයන් ආයාසයකින් තොරවම ඔබට අත්විඳීමට පුළුවන. එයද ධර්මතාවයක්මය. මේ සියලු ධර්මතාවයන්ගේ වඩාත් ආශ්වර්යමත් සිදුවීම වන්නේ, පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්යභාවය

අවබෝධ කරගැනීමට උපකාරී වූ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයනුත්, එම ධර්මතාවය හේතුවෙන් වැඩුණු සප්ත බොජ්ජංග ධර්මයනුත් අනිත්ය වශයෙන් අවබෝධ වෙද්දී ඔහු චතුරාර්ය සත්ය අවබෝධය ලැබීමය.

සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ද, සප්තබොජ්ජංග ධර්මයන්ද, භික්ෂුව තුළ වැඩෙන්නේ පංචඋපාදානස්කන්ධය ලෙසින්මය. භික්ෂුව නැවත ආපසු හැරී බලන විට ඉහත ධර්මයන් සියල්ලම පංච උපාදානස්කන්ධයේම අර්ථය බව මැනවින් ප්රකට වෙයි. පංචඋපාදානස්කන්ධය යනු ලෝකය බවත්, පංචඋපාදානස්කන්ධයෙන් තොර ලෝකයක් නොමැති බවත් පැහැදිළිය.

ඉහතින් සඳහන් කළ අත්දැකීම කාගේ වුවද එය ඔබගේද, මගේද නිවීමේ මගට ශක්තියක් වනු ඒකාන්තය. ඉකුත් ලිපිවලදී භික්ෂුව කියන්නට උත්සාහ කළේ සතර අපායේ බිය හොඳින් දැන භවය කෙරෙහි බියක් සකස්කොට ගන්නා ලෙසය. සසර බිය නොදකින්නා කවදාකවත් සසරින් නොගැලවෙන්නෙකි. සතර අපායට බිය පිංචනාමයි ශීලය තුළ ශක්තිමත් වෙන්නේ. ශීලය තුළ ශක්තිමත් වූ පිංචනා තුළයි සමාධිය සකස්වෙන්නේ. සමාධිමත් පිංචනා තුළයි ප්රඥාව සකස්වෙන්නේ.

වර්තමානයේ ඔබට ඇසෙන දකින දේවල් තුළ සංසාරයේ බිය වසා දමලයි තිබෙන්නේ. ඕනෑම මනුෂ්‍යයෙක් මියගියහම නැවත උපදින්නේ දිවියලෝකයේමයි, මනුෂ්‍යයන් අතරමයි කියන දැක්ම සමාජයේ මුල් බැසගෙන තිබෙන්නේ. එසේත් නැතිනම් සුදු ඇඳුමක් ඇඳගෙන තම මියගිය ඥාතියාව සිහිනෙන් දැක්කාය කියන දවල් හෝ රාත්රී සිහිනයකට මේ උතුම් හේතුඵල ධර්මයේ අර්ථය හීනකොට තිබෙනවා.

අවමංගල්ය නිවස ඉදිරිපිට එල්ලා ඇති 'නිවන් සැප ලැබේවා' කියලා සඳහන් බැනර දකිනකොට, නිවන් අවබෝධය කියන කාරණය සමාජය විසින් මොනතරම් සුළුකොට, ලඝුකොට දකිනවාද යන්න පැහැදිලියි. සමාජයේ බහුතරයක් පිංවතුන් තම ඥාතිවරයෙක් මියගියහම, පංශුකුල පිංකමෙන්, එසේත් නැතිනම් හත් දවසේ පිංකමෙන් තම මියගිය ඥාතියාව ආශ්වර්ෂමත් උපතක් ලබාදීමට උත්සාහ කරනවා. මේ කටයුත්ත වැඩිපුරම සිද්ධවෙන්නේ මළගෙදර ගුණකථනය කරන මහත්වරුන් අතින්. පිංවත් ඔබ, ඔබගේ මියගිය ඥාතිවරයෙක් සුදු ඇඳුමක් ඇඳගෙන ඔබ ඉදිරියේ සිහිනයෙන් පෙනී සිටියහොත් මොන තරම් ආශ්වාදයකින් ද ඒ පිළිබඳව කථා කරන්නේ. එක පැත්තකින් එය ඇත්තෙන්ම සිහිනයක්. අනෙක් පැත්තෙන්, සුදු ඇඳුමක් ඇඳගෙන සිටියත්, ඉහත ස්වභාවය පරදත්ත රූප ජීවී ජරේතයෙක් හෝ ජරේතියක්. ඒ කියන්නේ සතර අපායෙන් මිදී නොමැති සත්ත්වයෙක්. මොකක් ගැන සතුටුවෙන්නද? පරදත්ත රූප ජීවී ජරේතයෙක්, ජරේතියක් ගැන අප සතුටු වෙනවානම්, එසේ සතුටුවන කෙනාට ජරේත සංඥාවෙන් ඔබ්බට යන්නට අපහසු වෙනවා. ඒ නිසා පිංවත් ඔබ භාවනාවට පෙර, සතර අපාය කියන කාරණය හොඳින් වෙන්කොට හඳුනාගන්න. එසේ හඳුනාගත් කෙනායි, ඒ මායිමෙන් මිඳෙන මාර්ගයට එන්නේ. ඉහත සටහන සම්පූර්ණයෙන් වෙන්කළේ සතර අපාය ගැනත්, කාම, රූපී, අරූපී භවාත්රය ගැනත් දැනීමක් සකස්කර ගැනීම භාවනා කරන කෙනෙක්ට අවශ්‍යම කරුණක් බව පැහැදිලි කරදෙන්නයි. ඉහත කාරණා දෙක විනිවිද දකින යෝග්‍යාවචරයායි, ඉන් මිඳෙන දිශාවට ගමන් කරන්නේ.

දෙවැනි කාරණය නම් භාවනා කිරීමට පෙර සක්කාය දිට්ඨිය ගැන හොඳින් දැනගැනීමයි. මේ කාරණයේ අර්ථය නොදැන භාවනා කිරීමේ තේරුමක් නැහැ. මෙහි කෙටිම අර්ථය, මමත්වයේ දැඩි ස්වභාවය යන්නයි. සංසාරයක් පුරාවට කැටිකොට ගලාගෙන පැමිණි, තන්හා මාන්න දිශ්ටින්ගේ රුව ගුණයයි.

එක පිංවතියකට හික්ෂුව සඳහන් කළා, ඔබත් මමත් අනෙකුත් පිංවතුන් සංසාරයේ සශ්‍රීක දිවියතල, රූපී, අරූපී බරහිම තල වල කල්ප ගණන් සැප විඳ ඇති බව. ඇය ගත් කට්ටම ජරකාශ කළේ, ඇත්තටම හාමුදුරුවනේ මම එහෙම ඉඳලා තිබෙනවාද? කියලා. හික්ෂුව ජරකාශ කළේ, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුව, එය එසේමයි කියලා. ඒ අවස්ථාවේ ඇය දැඩිලෙස සතුට ජරකාශ කළා. නැවත හික්ෂුව ජරකාශ කළා, ඔබත් මමත් කල්ප ගණන් සතර අපායේ, තිරිසන්, ජරේත නිරයේ මෙන්ම අසුරයන් වශයෙන්ද ඉපිද ඇති බව. ඒ මොහොතේ ඇය දැඩි නොරිස්සුම් ස්වභාවයෙන් ජරකාශ කළේ, තමා සතර අපායේ කිසිවිටකත් නොසිටි බවයි. බලන්න මුල් කාරණයේදී ඇය සතුටු වුණා. දෙවැනි කාරණයේදී ඇය දැඩි විරෝධයක් දැක්වුවා. මේ අවස්ථා දෙකේදීම, ඇය තුළ ඇති සක්කාය දිට්ඨියේ ලක්ෂණයි ජරකාශ වුණේ.

සමහර පිංවතුන් සිටිනවා, අපි සතර අපාය ගැන කථාකරනවාටත් අකමැතියි. ඒ අකමැත්ත තුළ තිබෙන්නේ සක්කාය දිට්ඨියමයි. මේ සටහන් කරන හික්ෂුව වැඩියෙන්ම කැමති, සතර අපාය ගැන කථා කරන්නයි. මොකද සතර අපාය කෙරෙහි ඇතිවූ බියමයි, මේ සටහන ලියන්න අවශ්‍ය අවබෝධය හික්ෂුවට ලබාදුන්නේ. හික්ෂුව අභිමානයෙන් කියනවා, අතීත බවයන්හිදී මා සතර අපායන් හී සැම බිම්

අභලක්ම ස්පර්ශ කළ අයෙක්මය කියලා. පිංවත් ඔබ ධර්මය නොදැන කෙසේ නම් ධර්මය අවබෝධ කරගන්නද?

පිංවත් ඔබ නිහතමානී වෙන්න. යම් පිංවතෙකුට සිතෙනවානම්, තමා සතර අපායේ ඉපදී නැතැයි කියලා, ඔහු මෝහයේ ආශාධය තුළ සිටින කෙනෙක් බව සිහිකරන්න. එම සිතිවිල්ලෙන් ඔබ මිදුනොත්, එය මේ ජීවිතයේදී ඔබ සිතූ උතුම්ම සිතිවිල්ල වෙනවා. කරුණු හරියාකාරව නොදැන භාවනා කිරීම, සක්කාය දිට්ඨිය වැඩීමට හොඳ තෝතැන්නක් වෙනවා. මේ කාරණය ගැන පරෙස්සම් නොවුණහොත්, භවනාවේ නාමයෙන් අපි වඩවාගෙන ඇත්තේ මමත්වයේ දැඩිභාවයම හෙවත් සක්කාය දිට්ඨියමයි.

භාවනාව තුළින් සිදුවන්නේ යමක් අල්ලාගැනීම නොව, අල්ලාගෙන ඇති දෙය අතහැරීමය. අල්ලාගත් දේවල් අතහැරෙන්න, අතහැරෙන්න ඔබ තුළ සකස්වෙන්න ඕනා නිහතමානී බවමයි. මමත්වය අඩුවෙන්න ඕනේ. මේ ගැන හොඳ අවබෝධයක් භාවනාවට පෙර ඔබට තිබෙන්නට ඕනේ. පිංවත් ඔබ මමත්වයේ දැඩිභාවයෙන් ගන්නේ රූපයයි. වේදනාවයි. සංඥාවයි. චේතනාවයි. විඥාණයයි. එම නිසා භාවනා කරන පිංවතා නිරතුරුවම ස්වයං පරීක්ෂණයක් කරන්න ඕනේ, ඉහත ධර්මතාවයන් කෙරෙහි ඔබේ තෘෂ්ණාව අඩුවෙනවාද කියලා.

මිළඟට භාවනා කිරීමට පෙර පටිච්ඡ සමුප්පාද ධර්මය ගැන හොඳත් දැනුවත් විය යුතු වෙනවා. ලොච්තුරු සම්මා සමබුදු ඥාණයන් අවබෝධකොට සත්වයාගේ බව දුක නිවීම සඳහා අර්ථවත්ව, ක්රමානුකූලව දේශනාකර ඇති පටිච්ඡසමුප්පාද ධර්මය, අවිද්යාවේ පටන් හේතුඵල ධර්මයන්ට අනුව ජාති, ජරා, වියාධි, මරණ දක්වා සත්වයාගේ හව ගමන හොඳින් පැහැදිලිකොට තිබෙනවා.

මෙතැනදී අවිද්යාව සකස්වීමට හේතුව මුළින්ම ඔබ දැනගතයුතුයි. ලොච්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, අවිද්යාව සකස්වෙන්නේ පංච නිවරණ ධර්මයන් නිසාය කියලා. පංච නිවරණයන් ඇතිවෙන්න හේතුව කාය, වාග්, මනෝ අකුසලයන්ය කියලා. මේ සියල්ලටම හේතුව යෝනිසෝ මනසිකාරය කියලයි බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. මේවා නැතිකරගැනීමට නම්, කල්යාණ මිත්ර ආශ්රය, සද්ධර්ම ශ්රවණය අවශ්ය වෙනවා. අවිද්යාවේ පටන්, හේතුඵල ධර්මයන්ට අනුව සකස් වෙන සෑම ධර්මතාවයක්ම, එක හා සමාන වටිනාකමින් දකින්න වෙනවා. මොකද එක ධර්මතාවයක් හේතුවෙනුයි අනෙක සකස්වෙන්නේ. එම නිසා අපට අවශ්ය ආකාරයට එක ධර්මතාවයක් හෝ දෙකක් වෙන්ව අරගෙන ජ්රනිඵල දකින්න යන්න එපා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාල පරිදි මුල මැද අග වශයෙන් අර්ථවත්ව දැකීමට ඔබ උත්සහ ගතයුතුයි. අවිද්යාව අමතකකොට වෙන කිසිම ධර්මථාවයක නිරෝධයක් ගැන සිතීම පවා අර්ථ විරහිත ක්රියාවක් වෙනවා. පටිච්ඡසමුප්පාදය නොදැන කරන භාවනාව කවදාවත් ඔබට නිවීමේ ඉලක්කය සඳහා යොමුකර ගැනීමට අපහසු වෙනවා. භාවනාව තුළින් අපි සැවොම අරමුණු කරන්නේ චතුරාර්ය සත්යය අවබෝධය, ඒ කියන්නේ අවිද්යාවේ නිරෝධයයි. එහෙමනම් දුක කුමක්ද? දුකට හේතුව කුමක්ද? කියන කාරණය තමයි පටිච්ඡසමුප්පාද ධර්මයේ අන්තර්ගතය.

මෙතැනදී විශේෂයෙන්ම එක කාරණයක් ගැන සඳහන් කරනවා. ඒ තමයි උපාදානය කියන කාරණය. උපාදානයයි හවය සකස්කර දෙන්නේ. මේ කාරණය භාවනා කරන, නොකරන කාට වුවද හුඟක් වටිනවා. මොකද භාවනාව කළත්, පිංකම් සිදුකළත් අපි තුළ බොහෝ වෙලාවට වැඩෙන්නේ තන්හා, මාන්න, දිට්ඨි කියන කාරණාමයි. මේ කාරණා නිවැරදි කරගන්න පටිච්ඡසමුප්පාද සමුදය, නිරෝධය ක්රියාවලිය ජීවිතයේ කොටසක් බවට පත්කරගන්න. ඔබ බුදුරජාණන්වහන්සේ වන්දනා කරන අවස්ථා වලදී භාවනාවට පෙරාතුව දිනපතා පටිච්ඡ සමුප්පාද ධර්මයේ අර්ථය දකිමින් සජ්ජායනා කරන්න. මෙතෙහි කරන්න. භාවනා කරන පිංවතෙකුට සුවද දුම්, සුවදමල් පූජාකරනවාට වඩා එය ගොඩක් උපකාරී වේවි. මොකද ඔබ යමක් පූජා කිරීමට පෙරාතුව, එම පූජාව අර්ථවත් වෙන්න නම්, ඔබ ඒවා පූජා

කරන්නේ කුමන ගුණයන්ටද, ඥාණයන්ටද කියන අවබෝධය ඔබතුළ තිබිය යුතු වෙනවා. එම අවබෝධය මත සිටිමින් බුදුරජාණන්වහන්සේ වන්දනා කිරීම තමයි වඩාත් අර්ථවත් වෙන්නේ. එසේ කිරීමට පිංවත් ඔබට අපහසුනම්, සුපුරුදු පරිදි වන්දනා කටයුතු සිදුකරගන්න. කවදාවත් ඒවා අපතේ යන්නේ නැහැ.

භාවනාවට පෙර (මෙමත්රී භාවනාව කියන්නේද අතහැරීමකි) - 09

භාවනා කරන බොහෝ දෙනෙක් උපාදානය කියන කාරණයේ බරපතළ බව නොසිතන බව පෙනෙනවා. උපාදානයේ තිබෙන අනතුර තේරුම් ගැනීමට පිංවත් ඔබ සියුම්ව ඔබේ ජීවිතය දෙස බැලිය යුතුවෙනවා.

ඔබ පසළොස්වක පොහොය දවස ගැන සිතන්නකෝ. ලක්ෂ කියක් පිංවතුන් එදාට සිල්සමාදන් වෙනවාද? විහාරස්ථානවල. නමුත් මේ පිරිසෙන් කියෙන් කිදෙනාටද පුළුවන් පසුදා උදෑසන දක්වා සිල් පවාරනය නොකොට විහාරස්ථානයේම නවතින්න. සවස හතර වනවිට ගෙදර පිළිබඳ උපාදානය සකස්වෙනවා. පිංවත් ඔබට පුළුවන්ද එක දවසක් ගෙදර අතහැරලා පිට ප්රදේශයකට ගොස් ඉන්න. ඔබට පුළුවන්ද සතියක් ඔබේ ඥාතීන්ගෙන්, ගෙදරින්, වියපාරයෙන් මිදිලා වන්දනාගමනක් යන්න. භාවනා වැඩසටහනකට යන්න. උත්තරය 'බැහැ'නම් ඔබ සිතන්න ක්ෂණිකව ඔබ මියගියහොත් කෙසේනම් ඉහත උපාදානයන් අතහැරගන්නද? කියලා. ඔතැනට තමයි, හවස සකස්කරන උපාදානය කියන්නේ.

වර්තමානයේ වයොවෘද්ධ අම්මලා තාත්තලා හුඟදෙනෙකුට බැහැ නිවසින් බැහැරව දින දෙක තුනක් ගතකරන්න. ගෙදර මතක්වෙනවා. දරුමුණුපුරන් මතක්වෙනවා. 'මගේ තැන' මතක්වෙනවා. එම නිසා භාවනා කිරීමට පෙර උපාදානයේ හැඩරුව හොඳින් හඳුනාගන්න. හැකිතාක් පිංකම් උදෙසා තමන් අර්ථවත් ලෙස දකින බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ අර්ථයම කියන ගුරුවරුන් වෙතට යන්න. එම ස්ථාන සොයායන්න. දරුමුණුපුරන් විසින් හැකිතාක් තම දෙමාපියන්, ආච්චිලා, සීයලා නිවසින් බාහිර පිංකම් සඳහා යොමුකරවන්න. ගෙදර අතහැර සතියක් දෙකක් ගතකිරීමට පුරුදුකරන්න. නමුත් පිංවත් ඔබට ඉහත කාරණා කෙරෙහි බලවත් තෘෂ්ණාවක් නැතිනම් විවේකීව නිවසේම තම භාවනා කටයුතු සිදුකරගන්න. එය වඩාත් ඔබට පහසුවේවි.

සෑම විටම ඔබගේ උපාදානය , ආර්යඅෂ්ටාංගික මාර්ගයේ 'සම්මා වායාමෝ' අර්ථය දිශාවට යොමුකරගන්න දක්ෂවෙන්න. පටිච්චසමුප්පාද ධර්මයේ උපාදානය ගැන මෙහි විශේෂයෙන් සඳහන් කළද අනෙකුත් සියලුම ධර්මතාවයන් එක හා සමාන වැදගත් බව සලකන්න. දුක ඇතිවීමට හේතුවත් දුක නිරුද්ධ වීමට හේතුවත් හේතුවලධර්මයන්ට අනුව දකින්න උත්සහගන්න. මෙහෙම දකිනවිට 'අතීතයේ මම සිටියාය. අනාගතයේ මම සිටින්නේය, වර්තමානයේ මම සිටිමි' යන ආත්මීය කාරණය ඔබෙන් බැහැරවේවි. මෙතැනදී තමයි සක්කාය දිට්ඨිය ඔබෙන් ගැලවිලා යන්නේ. සක්කාය දිට්ඨිය ඔබ තුළින් පෝෂණය වෙන්නේ නිත්ය වූ ස්ථිර වූ පාලනය කළ හැකි පුද්ගලයෙක් ආත්මයක් ඉන්නවාය කියන කාරණය නිසා. මේ මුසාවාදයෙන් ඔබ මිදෙන්න ඕනේ. සතර අපායෙන් නොමිදුන පිංවතා තවම ශීලයෙන් පරිපූර්ණ නැතිය කියන්නේ ඉහත කාරණය නිසා. භාවනා කිරීමට පෙර ඇත්ත දැනගන්න. වැරදි නිවර්දිකරගන්න.

අවිද්‍යාපච්චයා සංඛාරා, සංඛාර නිසයි විඤ්ඤාණය සකස්වෙන්නේ. විඤ්ඤාණය හේතුවෙනුයි නාමරූප සකස්වෙන්නේ. නාමරූප හේතුවෙනුයි සලායතන සකස්වෙන්නේ. මමය කියල ඔබ ගොඩනඟාගත් පුද්ගල සංඥාව පියවරෙන් පියවර ඔතනයි තිබෙන්නේ. එම නිසා වෙඩි තැබීමට පෙර නිවැරදි ඉලක්කය සාදාගන්න. එසේ නොවුණහොත් විරුද්ධවාදීන් වැඩිවීම පමණයි සිදුවන්නේ. එම නිසා දුක ඇතිවීමට හේතුවන ක්රියාවලියන් දුක්ඛ නිරෝධයට හේතුවෙන ක්රියාවලියන් ගැන නිරතුරුවම භාවනාවක් වශයෙන් මෙනෙහිකරන්න.

මිලහ කාරණය පිංවත් ඔබ භාවනා කිරීමට පෙර යහපත් මනුෂ්‍යයෙක් විය යුතුයි. මේ සටහන ලියන්නේ ගිහි පිංවතුන් සඳහාය. දෙමාපියන්ට, ඥාතීන්ට ගරුකරන මනුෂ්‍යයෙක් විය යුතුයි. සංඝයා වහන්සේලාට ගරුකරන මනුෂ්‍යයෙක් විය යුතුයි. සමාජයේ යුතුකම් දන්නා, යුතුකම් ඉටුකරන මනුෂ්‍යයෙක් වන්න. මන්ද යුතුකම් යනු ඔබ ලබාගත් අයිතිවාසිකම්වලට කරන ගෙවීමයි. පිංවත් ඔබ ලෝකය අතහැරීම පිණිස භාවනා කිරීමට පෙර පහත කාරණා ඔබගේ ජීවිතය තුළින් කළ හැකිදැයි විමසාබලන්න.

ඔබ සිතන්න ඔබ කොළඹින් බස්රථයක නැගලා කතරගම යනවා කියලා. සෙනග පිරුණු බස්රථය මොරටුවේ බස්නැවතුමේ නවත්නපුවාම කුඩා දරුවෙක් වඩාගත් අම්මාකෙනෙක් එසේත් නැතිනම් ඉතා වයෝවෘද්ධ ආවිච්ඡෙතෙක් බසයට නගිනවා. දෙපාරක් නොසිතා ඔබගේ ගමනාන්තයට තව ඇති දුරගැන නොසිතා ඔබ කැමත්ත සකස්වෙනවාද සෙනග පිරී ඇති බසයේ ඔබගේ ආසනය ඇයට හෝ ඔහුට පරිත්‍යග කරන්න. ඔබට මෙය කරන්න බැරිනම්, ඔබට එවැනි පරාර්ථකාමී සිතක් තවම සකස් කරගන්න බැරිනම්, ඔබ කෙසේනම් ලෝකය අතහරින්නද? පාරේ දුවයන බසයක ජරවේග පත්රයක් මිලදීගැනීම නිසා පැය කීපයකට ලැබුණු ආසනය අතහැරීමට නොහැකිනම් භාවනාකිරීමට පෙර මෙවැනි පුංචි අතහැරීමක් ජීවිතය තුළින් ක්‍රියාත්මක කරන්න පුරුදුවන්න. තමා ලබන සැප පහසුව තාවකාලිකව හෝ අනුන් උදෙසා පරිත්‍යග කිරීමට අකමැතිනම් කෙසේ මේ නාමරූම ධර්මයන් අතහැරීමට යොමුවන්නද? අවම වශයෙන් මෛත්‍රිභාවනාව අර්ථවත් කරගැනීමට යොමුවන්නද.

මෛත්‍රිභාවනාව කියන්නේ අතහැරීමක්. කුමක්ද අතහැරෙන්නේ ක්රෝධය, ද්වේශය, වියාපාදය. මේවා අත්හැරෙද්දී ඔබ තුළ අන්ය මිනිසුන් කෙරෙහි කරුණාවක් සකස්විය යුතුයි. එහෙම සකස් වුණොත් බස් රථයේ ආසනය පරිත්‍යග කිරීම බොහොම සුළුදෙයක්. එහෙම නොවෙනවානම් මෛත්‍රියේ නාමයෙන් ඔබ තුළ වැඩි ඇත්තේ සක්කාය දිට්ඨියයි.

භාවනාවට පෙර (කමටහන මගහැර කවරනම් භාවනාවක්ද?) - 10

ඔබ දවසේ පැය විසිහතරෙන්ම පැය විසි දෙකක්ම නිත්‍ය සංඥාවන් වඩල නිත්‍ය සංඥාවන් සමග ජීවත්වෙලා පැය දෙකක් පමණක් අනිත්‍ය සංඥාවට යොමුවෙලා භාවනාවක් කරලා කෙසේ නම් මේ කාරණා දෙක සමබර කරගන්නද?

තරාදියෙ එක පැත්තකට පැය විසිදෙකක් අනෙක් පැත්තට පැය දෙකක් දැම්මොත් ඔබට තේරෙව් එහි පරතරය.

එම නිසා විශේෂයෙන්ම විදර්ශනා භාවනා කිරීමට කැමති පිංවතුන්ලා දවසේ සෑම කාර්යක්ෂම කමටහනක් කරගැනීමට දක්ෂ විය යුතුයි. වැසිකිළි කැසිකිළි කිරීමේදී ඔබට පුළුවන් ආහාරයේ අනිත්‍ය බව දකින්න. ඔබ සුවදවත් කරන පිරිසිදු කරන ශරීරයේ අනිත්‍ය හව දකින්න. ඔබ නින්දට යන වෙලාවට ඔබට පුළුවන් ගෙවුන දිනය පුරාවට ඔබ සිදුකළ ක්රියාවන්ගේ අනිත්‍ය ස්වභාවය දකින්න. කුමන ඉරියව්වකින් සිටියත් ඔබ ඇස අරමුණුකරගෙන 'ඇස අනිත්‍යයි, අනිත්‍යයි.....' වශයෙන් දකිමින් සිටින්න. එවිට ඔබට පුළුවන් බාහිර රූපයන්ගෙන් ඇස හුදෙකලා කර ගන්න. එහෙම දිගින් දිගටම දකින්න. එවිට ඔබට වැටහෙනවා ඇසත් බාහිර රූපත් ඔබට අයිති නැති ස්වභාවය. කන, නාසය, දිව, මනස, කය යන අනෙක් ආයතන ගැනත් එසේ දකින්න. මෙය කිරීම සඳහා ඔබ ඵරමිනියා ගොතාගෙන සිටින්නම අවශ්‍ය නැහැ.

බස් රථය තුළ වාඩිවෙලා යන විට ඔබේ ඇස බාහිර රූප කෙරෙහි දූවනවානම්, මනසේ වේගවත්ව සිතුවිලි ඇති වෙනවා නම් ඔබට ඉහත අරමුණු දකින්න පුළුවන්. භාවනා කිරීමෙන් අර්ථයක් ලැබීමට නම් ඔබ ජීවිතයේ ලැබෙන සෑම අවස්ථාවකදීම සෑම අත්දැකීමකදීම ඒවා කමටහනක් කර ගැනීමට දක්ෂවිය යුතුයි.

පිංවත් ඔබට උදාහරණයක් පැහැදිලි කරන්නම්. හික්ෂුව ගිහි කාලයේ ජර්ධාන නගරයක පයින් ගමන් කළා. මහපාර අයිනේ වයෝවාද්ධ යාවක කාන්තාවක් හිටියා. ඇය අසල අතින් තල්ලු කරන කරත්තයක් තිබුණා. ඒ අසලම බල්ලෙක් සිටියා. මේ වයෝවාද්ධ කෘශ කාන්තාව දෙකට නැවිලා බුදු අම්මෝ කියමින් විලාප නගමින් තම ගුද මාර්ගයෙන් එළියට ඇවිත් තිබෙන අහල් හයක් පමණ දිගැති ආනමාළු ගෙඩියක ජර්මාණයේ මස් දහරයක් ශරීරය ඇතුළට ඔබනවා. මෙය අර්ශස් රෝගයේ දරුණුම අවස්ථාවක්. ජර්සිද්ධියේ පාර අයිනේ මේ සිද්ධිය සිද්ධ වුණේ. ඒ වයෝවාද්ධ යාවක අම්මාට තේරුමක් නැහැ අවට පරිසරය ගැන, මිනිස්සු ඉන්නවාය දකිනවාය කියන කාරණය. ඇයගේ වේදනාව විසින් ඇයට ඉහත කාරණය ඇයට අමතක කරලා. මිනිසුන් සිය ගණනින් ඒ අසල පාර දෙපැත්තේ ගමන් කළත් එකම මනුෂ්‍යයෙක්වත් ඒ සිද්ධිය දෙස බලන්නේ නැහැ. මොකද එය ඒ තරමටම අපුල අපුල, බියගන්වන දර්ශනයක්. නමුත් ගිහියෙක් වශයෙන් එදා මේ හික්ෂුව ඒ කාන්තාවගේ සෑම ඉරියව්වක් දෙසම මා හොඳින් බලාගෙන ගියා පමණක් නොව ආපසු හැරී නැවත ඒ දර්ශනය දෙස නුවනින් බැලුවා. ඒ වෙලාවේ ගිහියෙක් වශයෙන් මම ඒ දර්ශනය තුළ කාය, චිත්ත, ධම්ම, වේදනා කියන ධර්මතාවයන් දැක්කා. අසුභය මරණානුස්සනිය දැක්කා. සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අමිහිරි උමතු ජරතිඵල දැක්කා.

මෙවැනි දර්ශනයක් සිදුවීමක් දකින්න අපුලනම් අමිහිරිනම් ඔහු කෙසේනම් භාවනාවෙන් ජරතිඵල ලබන්නද? මේ ඔබ දකින්නේ ඔබේ ශරීරයේ ස්වභාවයයි. අතීතයේ ඔබද අත් විඳි ස්වභාවයයි. අනාගතයේදී රූපයට උරුම අවස්ථාවයි. අනුතගේ දුක ඔබ ඔබේ ජීවිතයට ගලපා බලන්න දක්ෂවෙන්න. එම දුගී යාවක මව තුළින් ඔබ ඔබව දකින්න දක්ෂවෙන්න. ඇසට පෙනෙන, කනට ඇසෙන, මනසට දැනෙන ධර්මය මගහැරයෑමෙන් වළකින්න.

පිංවත් ඔබ මේ ආකාරයට දිනය පුරාවට දකින සිදුවන සියලු ක්රියාකාරකම් කමටහනක් හැටියට හැකිතාක් දකින්න උත්සහගන්න. එහෙම කළොත් ඔබට පුළුවන් වෙනවා පෙර සඳහන් කළ නිත්‍ය,

අනිත්‍ය සංඥා කිරාබැලූ තරාදිය යම් ජරමාණයකට සමබර කර ගන්න. මෙහෙම පුහුණුවක් ලැබුවොත් ඔබ විවේකීව භාවනාවට යොමුවූනාට පස්සේ පංචනීවරණ වලින් ඔබේ මාර්ගය අවහිරවීම හුඟක් දුරට අඩුකරගැනීමට හැකියාව තිබෙනවා. මොකද රූපයක් අභියස එය අනිත්‍යයි කියන කාරණය දකින්න දැන් ඔබ පුහුණුවක් ලබා ඇති නිසා. එය අවබෝධයක් නොවේ මාර්ගය වැඩීමට ලැබෙන පිටුවහලක් වේවි.

මිලහට භාවනා කිරීමට පෙර ඔබ විසින් අවධාරණය කළ යුතු විශේෂ දෙයක් තමා දසකුසල් කියන කාරණයේ අර්ථය. විශේෂයෙන්ම සුදුවත් දරාගත් පිංචතුන්ලා මේ කාරණයේදී දුර්වලතාවයන් දකිනවා. එම පිංචතුන්ලා අවංකවම තම ශීලය ගැන විශ්වාසයකින් පසුවෙන්නේ. එම විශ්වාසය තුළ පංචශීලය එසේත් නැතිනම් ආජීව අට්ඨමක ශීලය සමාදන් වෙනවා. ඔබ සමාදන් කළ ඉහත ශීලයන් දෙක තුළම දසකුසල් වලට අදාළ වන කාරණා හතක්ම ආවරණයවෙලා තිබෙනවා. කයෙන් සිදුවන්නාවූ අකුසල් තුනක් වචනයෙන් සිදුවන්නාවූ අකුසල් හතරක් ඔබෙන් වැළකෙනවා. නමුත් පිංචතුනි වඩාත්ම ජරබල මනසින් සිදුවෙන්නාවූ අකුසල් තුන ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ කියන කාරණා තුන නිරතුරුවම අපි මගහැරෙනවා. ලොචතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මනෝ කර්මයන්මයි බලවත් කියලා. පිංචත් ඔබ සතුත් මරන්නෙ නැති වෙන්න පුළුවන්, බොරු නොකියන්න පුළුවන්, ඇතිවන පුංචි ජරශ්නයක් හමුවේ ක්ෂණිකව ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ අකුසලය වෛනිසිකයන් සකස්කර ගන්නවා. මේ කාරණය භාවනාවට බොහෝම අනතුරුදායක තත්ත්වයක්. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ නමින් පෙනීසිටින්නේ, මේ කාරණා තුනම සකස් වෙන්නේ රූපයට ඇති තෘෂ්ණාව නිසාමයි. මමත්වයේ දැඩිභාවය නිසා ඉහත ස් වභාවය වැඩිවෙනවා. මෙහි වඩාත් භයානක කාරණා තිවර වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ලොචතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කායකර්ම, වචිකර්ම යටපත්කර මනෝ කර්ම නැගී සිටින බව.

සමාජයේදී අපිට පෙනෙනවා සමහරක් පිංචතුන්ලා පුංචි ජරශ්නයකදී එහෙමත් නැතිනම් ධර්ම අවවාදයකදී ස්වාමීන් වාහන්සේලාගෙන් වුණත් පිළිගැනීමට මැලිවෙන්නේ නැහැ. අවදානම සකස් කර දෙන්නේ දසකුසල් කියන ජීවිතයට එකතු කර නොගැනීම නිසා.